

پزیشک

کۆناریکی مانگانهیه تەندروستی پزیشکی / سانی پینچ / ژماره ۵۶ - ۵۷

• قەراج

لەهەولێر ناوچەیک
هەبە بەناوی قەراج! وە
ناوی قەراج زۆر دێت.
هەرچەندە ناوچەیک
بە پیتی هەولێرە بەلام
مانای ناوەکە، واتا:
زەویەکی پڕ بەرد کە
ناتوانیشت بکێڵرێت، وە بە
کەلک چاندنی بەروبووم
نەیت! و تەنیا بۆ ئازەل
لەوێراندن و **P54**



• دووگیانی مەترسییلار

هەر کاتێک ژنەکان دووگیان
بوو، دووگیانییەکی بە هەر
هۆیەکەوێ بێت گەشت و ئالوژی
و مەترسی بۆ دروست بوو، ئەوا:
هەم خۆی و هەم خێزانەکی
تووشی دڵەراوکی و یاریکی
دەروونی خراپ دەبن، وە
مەترسییان لا دروست دەبێت! وە
لە خۆی و لە کۆریەکی ناو زگی
دەترسێن و بە هەلەداوان دوا
چارەسەر دەگەڕێن.

P40



www.iqra.ahlamontada.com

لەکتەب (کوردی، عەربی، فارسی)

• چارەسەرکردنی جەنتەبی دڵ

لەسالی (۲۰۱۰)، وەزارەتی تەندروستی
عێراقی فیدرال هۆشداری ئەوەیدا، کە
نەخۆشییەکانی دڵ بوو هۆکاری بەکەمی
مەرگ لە سەرئەسەری عێراقدا. وە لەگەڵ ئەو
کۆرمانکاریانەی کە...

P14

• دروستی منداڵ

دروستی منداڵ: هەر خانەوادەیەک یان
هەر مائیک منداڵیان هەیە، چەند رێنماییەکی
هەبە کە بۆیۆست دەکات هەموو دایک و
باوکێک بپازێت. ئەگەر منداڵەکیان تووشی
بەک لەو گێڕگرتە تەندروستیانە بوو...

P30

• نەخۆشییەکانی کەسایەتی

رۆفەکان بەگۆتەری قەرەنگ و پەرەزە
و فێر کردن و راھێنان و داھێنان و ژیاو و
زۆری و شینوار و رەفتاری کۆمەڵگا و ناگەکان
کەسایەتیان دەگۆڕێت، وە جیاوازی هەبە...

P36

ت. پۇڭى جېھانىي نەخۇشى مەلاريا: (World Malaria Day) ھەمىو نەندامانى رېڭخراي تەندروستى جېھانىي لە سالى (۲۰۰۷ز) ھەم، پىرياندا كە: پۇڭى جېھانىي تايىت بە نەخۇشى مەلاريا دانىرت، تەمەش بۇ ئەۋى كە بەردەۋامى ھەيت لە پۇڭىگرامى خۇپاراستن و چاردەسەر كىردن و كۆتۈرۈل كىردى ئەۋ نەخۇشىيە. ۋە لە پۇڭى (۲۰۱۵/۰۴/۲۵ز) بۇ ئەم سالى پۇڭى جېھانىي نەخۇشى مەلاريا.

ج. پوڙی جیہانی مامانی (international midwives day): ہر لہ سال (۱۹۹۱ز) وہ ہتا نمبر ۵ سالانہ پوڙی جیہانی مامانی ساز دہریت، کہ دہ کاتہ پوڙی پینچی مایس (۲۰۱۵/۰۵/۰۵ز)، وہ گرنگی نمو کارہی کہ مامانہ کان دیکھن تیشکی دہریتہ سمر. پدیامی نم سال (۲۰۱۵ز) پوڙی جیہانی مامانی، بریتی یہ لہ: (مامانی، بۆ ٹاینده کی باشر = Midwives: for a better tomorrow).

خ. رۆژی جیهانی پەرستاری (International nurses day)
 ھەموو ساڵ لە (۱۲/۱۰) رۆژی جیهانی پەرستارییە، وە بۆ ئەم ساڵ (۲۰۱۵ز)
 پەیامی ئەو رۆژە جیهانییە بریتی یە لە: پەرستاران، ھانی گۆرانکاری بدن: بە
 چاودێری باش، وە تێجوونەکی بەسود = Nurses: A Force for Change: Care Effective, Cost Effective

ژ. پوڙی جیهانی نه‌هستی جگړه‌کشان (World No Tobacco Day): له (۲۰۱۵/۰۵/۳۱ز) پوڙی جیهانی نه‌هستی جگړه کیشان، وه جگړه هۆکارېکې سره‌کې به ژور له نه‌خوښیه سرده‌صیه‌کانه. پهایمی نهم سالیښ، بریتی یه له: هاندانی وولاتان بؤ دورو‌کوتنه‌وه و کوټایي هټان به بازارگانی کردن به بهره‌صه‌کانی تووتن = (To End the illicit trade of Tobacco products)

زۆر پۇرى جېھانىسى لى دوو مانىگى داھاتىرودا ھىيە، كە:
گىرنگى زۆريان ھىيە لى پۇرى تەندىرۇستىيەو ۋە بۇ ئەو نەخۇشيانە
دىارى كراۋە، كە: بوونىيان بوۋتە ھۆى ئەۋى كە لى شىۋى پەتا
ۋە دىرد بۇ مۇۋاپىتە ۋە ژمارىيە كى زۆرى خەلگ ۋە كەسەكان
بە دەستىيانەۋە دەنالىن، ۋە بوۋتە ھۆى ئەۋى كە بىرى زۆرى
بودجەى وولات ۋە داھاتى دەۋلەت بۇ چارەسەر ۋە دۆزىنەۋى ئەو
نەخۇشيانە دەجىت.

ب. پۆزى جىھانىسى تەندروستى (World Health Day): كەلە پۆزى (۲۰۱۵/۰۴/۰۷)، ۋە بۇ ئەم سالى رېڭىقراۋى تەندروستى جىھانىسى پەيمامى (سەلامەتى خۇراڭ food safety = ەي بەرز كىرەۋتەۋە. خواردنى ناسەلامەت و ناتەندروست (خۇراڭى تەۋى لە بە كىتريا و فائىرۇس و مىكروپ و ماددە ژەھراۋىيە كان) ەنەۋەكە دەپنە ھۆكارى توشىپون بە زىاتىر لە (۲۰۰) نەخۇشى، ۋە ھۆكارى سىردنى زىاتىر لە (دوو مىليون) كەسە، كە: زۇرەپان لەۋانە مىندالان. ەەر گۇرۇڭكارىيەك لە بەرھەم ەيتان و بە كارەيتان و بلاۋ بونەۋە و گواستەۋەى خۇراڭ، دەپتە گۇرۇڭكارى لە ژىنگە و دەرەكەۋتنى مىكروپى نوۋ و بوۋنى بەرگىرۋە دۇە زىندەگىيە كان، كە: ەمەۋرى ئەمانە بە (سەلامەتى خۇراڭ) ەۋە بەندە! رېڭىقراۋى تەندروستى جىھانىسى دەگەل ەمەۋر وولاتە ئەندامە كان و ەمەۋر ەۋەپەشە كانى كار دەكات بۇ نەھىشتن و دىتەۋە و چارەسەر كىردنى ئەۋ نەخۇشىيەنەى كە بە رېڭىڭاى خۇراڭ بلاۋى لىدەكەن، ۋە دەگۇازىشەۋە. ئەۋ رېڭىقراۋە، نامازەى بەۋەى داۋە، كە: (سەلامەتى خۇراڭ) ئەركىڭى ەمەۋرەپنە لە نىۋان جوۋتیار و بەرھەمەپتەۋەرەكان و بە كاربەرەكان، ۋە ھۇشيارى لای ەەر يەكەيان گىرڭى پىندەۋات و پۇلىيان دىارى دەكات، كە: ەەر يەكەيان دەپت چ دەۋرىك بگىژن بۇ ئەۋەى خواردنىڭى سەلامەت و تەندروست لە سەر خوانى ەۋولاتىيان دابىزىت.



فاوھن ئىمتىياز ۋ سەر نوھسەر:

د. نازاد مەتتەك

ستافى گۇقار

دەستەى ۋاۋىكاران:

پروفېسۇر د. خەنجەم خەفەر جاف
د. دەشتى بايز دزەبى
پروفېسۇر د. جەبار حىسەن
پروفېسۇر د. بەھرام رەسوول
پروفېسۇر د. نزار محمد محمدامىن
پروفېسۇر د. جەواد فەقى عەلى
پروفېسۇر د. تەيب يابىر كرىم
د. نياز شىخ جواد بەرزنجى
د. جەنگى شەۋكەت سالىھى

بەپۇھەبەرى نوھسەن:

سەۋزە سەدى سەيد

دەستەى نوھسەران:

د. خاۋەر شەخمەد مۇستەفا
د. خالىق قادىر شەخمەد
د. داۋود حىسەن رەمەزان
د. نازاد مۇستەفا مەحمۇد
د. پىشتىۋان مامە خدر
د. حىسەن عالى عبدالله
د. كەرىم توفىق عارف
د. چىرا كاۋە خەۋىزى

نۆپەرى گۇقارى پزىشك لە بەغداد:

عبدالسلام صالح سلطان

نۆپەرى گۇقارى پزىشك لە تاران:

د. معاف عبدالله كرىم

نۆپەرى گۇقارى پزىشك لە كەرميان:

سەرۋەر گوبانى

بەپۇھەبەرى ئىمىيارى ۋ كارگىزى:

نەۋرۇز

گرافىك:

07504477150

ھېمەن خەسارى

ناۋنىشان:

ھەۋلىر - ۱۰۰ مەترى

نەزىك نەخۇشخانەى شىفا

۰۷۵۰۴۵۵۸۲۱۷

www.pzishkmagazine.com



ئەم گۇقارە لە: سايتى سەندىكەى پزىشكانى كوردستان

سايتى گۇقارى پزىشك بىلاۋ دەپتەۋە.

www.pzishkmagazine.com

www.kds - erbil.org

پەيامى گۇقارى پزىشك

تەندروستى بەشىكە لە پىنگەيشتىنى جەستە و پىر و
ئابوورى و لايەنى كۆمەلايەتى مۇۋ. نەك تەنھا
دورر بوون يىت لە نەخۇشى و پەككەۋتەيى.



OUR GOALS

ئامانجەكانى گۇقارى پزىشك:

۱- بىلاۋ كوردنەۋى رۇشنىرى گشتى. رۇل بىيىن لە رۇشنىرى كوردنى
ھاۋولاتيانى كوردستان بەتايىبەتى و رۇشنىرى كوردنى ئەۋانەى بەكوردى دەۋىن
بەگشتى.

۲- بىلاۋ كوردنەۋى ھۇشيارى دروستى.

۳- رۇل بىيىن لە دروست كوردنى دەۋرەبەرى تەندروست. ھەر كاتىك
دەۋرەبەرى تەندروست بوو، ئەۋ كات ھەمىۋ تەكەكانى مىللەتەكەمان لەخۇشى و
خۇشگۈزەرانى و پىشكەۋتن دادەبن و داھىنانى نۇى دروست دەكەن.

۴- بوون بە پردىك لەنئوان پزىشكان و پزىشكان، ناساندنى دەستەكەۋتە
نۇيەكانى بوۋارى پزىشكى بەپزىشكانى كوردستان، وورپا كوردنەۋى رۇشنىرى كوردنى
پزىشكان بەگشتى.

۵- بوون بە پردى پەيۋەندى لە نئوان پزىشكان و ھاۋولاتيان. رۈۋن كوردنەۋى
ئەرك و مافەكان و ھەلسۈكەۋتى ھاۋولاتى بەرامبەر كەرتى تەندروستى و دەزگا
تەندروستىەكانى ۋولات.

۶- ھەركاتىك مۇۋ جەستەۋ دەۋرونى ساغ يىت. ئەۋ كات: رۇلى كارا
دەگىرپت لە سەقامگىرىۋونى بارى ئابوورى و رامپارى و كۆمەلايەتى و
ناسايشى نىشتمانى و نەتەۋىي و ناۋچەيى و نىۋدەۋلەتى. رۇل بىيىن، لە
دروست كوردنى كەش و ھەۋا و بارى دەۋرونى لەبار بۇ سەقامگىرىۋونى ياسا.

۷- ناساندنى پىشكەۋتنە پزىشكەكان كە بەسەر بوۋارى پزىشكى لە كوردستاندا
ھاتوۋە، ئاشنا كوردنى ھاۋولاتيان بەسەر كەۋتنە پزىشكەكانى كوردستان.

۸- گرنگىدان بەمىۋوۋە پزىشكى لەكوردستان، ناساندنى بەجىھان و نەۋى
نۇى بەۋ مىۋوۋە گرنگى پزىشكى كە لەكوردستان ھەبوۋە و گەياندنى بەنەۋى
نۇى زامىن كوردنى ناينەدى مىللەت.

۹- بوون بەسەر چاۋە و چاۋوگى زانستى پزىشكى (ۋاتە مەرجەم)، بۇ
داننانى رىئامىي و رىئاسىي پزىشكى تايىبەت بەھەرتى كوردستان. لەگەل
بەرودان بەلىكۈلئەۋى زانستى دەربارى نەخۇشە باۋەكان لەھەرتى كوردستان
و دۆزىنەۋى چارەسەر بۇيان.

۱۰- بەرودان بە كەرتى گەشتىارى پزىشكى (السياحة الطبية)، پراكتىشانى
ھاۋولاتيانى دەۋرەۋى كوردستان بۇ چارەسەر كوردن لەناۋ كوردستان، لەنەنجامدا
ھىنانى سەرمایە بۇ ناۋ كوردستان و دەستەبەر كوردنى ھەلى كار بۇ يىكاران.

« گۇقارى پزىشك لەسەر ئەركى دەزگاى دىدەۋان بۇ ھۇشيارى دروستى و رۇشنىرى

گشتى بىلاۋ دەپتەۋە.

« ژمارەى مەمانە لەسەندىكەى رۇژنامە نوۋسان (۲۷۸) لەبەرۋارى (۲۰۱۰/۶/۱۶) ز.

چاپخانەى ماردىن - ھەۋلىر

كۆمپانىيائى بىلاۋ پىك بىلاۋى دەكاتەۋە

پیرست:

04 نۆزى دىل

لە دوا دوايى دەوامى نۆزىنگە، پزىشكەكە نەخۆشەكى بۆ ھات كە لەسەر پۆيشتن بوو! ۋە ھەتا ناو دەرگاي نۆزىنگەكى...

12 چارەكردن بەنۆزۇن - O3

چارەسەر كىردن بە نۆزۇن چارەسەرىكى نوپىاۋ نىيە، ۋە لى لە ۋولاتانى عەرەب و كوردستان ۋەكو بەشىكى ۋولاتى عىراقى...

18 شىكارى لايىھەز Lipase Test

ئەم شىكارە بەم ناۋەيش دەنوسىرېت: (LPS)، ناۋە رەسمىيەكەيشى (Lipase) ھو، پتۈەندى بە...

20 تەندروستى كۆيە نامارى سالى (۲۰۱۴) ى راگەياندا

(۱۹) ى كانوونى دوۋەم، ھاۋكار ەلى ۋەبېزى بەپتۈەبەرايەتى گشتى تەندروستى كۆيە لە كۆنگرەيەكى پۆزنامەۋانىيدا...

23 ھۇشيارى تاكەكان بۆ پشكىنى تەندروستى

«بۆچى زووتر نەتانەپنا، خۆ ئەگەر زووتر بتانەپناپايە ئەۋە كۆنترۆل كىردنى نەخۆشەيەكە ئاسان بوو!!...»

26 ھۇشيارى دروستى: ...

نەخۆشەيە درېژخايەنەكان، ھەرۈەك لە ناۋەكەى ديارە كە ماۋەى زۆر دەگەل مرقۇف دەبېت، ۋە پتۈيىستى بە سەلىقە ۋ دەگەل ۋىدا پۆيشتن...

34 ددان چاندن Dental Implant

چاندنى ددان يان ددان چاندن، برىتتەيە لە: لە جىگا دانەۋەى ددانى كېشراۋ يان ددانى نەماۋ كە بە ماددەى تىتانىيۆم...

38 نەخۆشەيە دەروونىيەكان لەناۋ پارىزاناندا

ۋەنەبېت كە يارىزانان لەكەسى ئاسايى زۆرتر توۋشى نەخۆشەيە دەروونىيەكان بېن! بەلكى ھەرۈەك چۆن كەسكى ئاسايى...

49 يەپۈەندى ۋ مىئال ۋ دايك ۋ باۋك!!

لە يەك لە مەكتەبەكانى ھەۋلىز، كە بەناۋ بانگە! ئەۋى سارخ، داۋەت كرا بوم كە بە بۆنەى پۆزى جىھانىى ئايدز كۆرەك پى...

50 رۇژانەى يزىشكىك

ماۋەى سى مانگ دەبوو، لە قاۋۋشى ھەناۋ بوم. لەبەر ئەۋەى كاتى خۇى، ئەمەن ھىچ ۋاستەم نەبوو، ۋە ژمارەى...

22

08

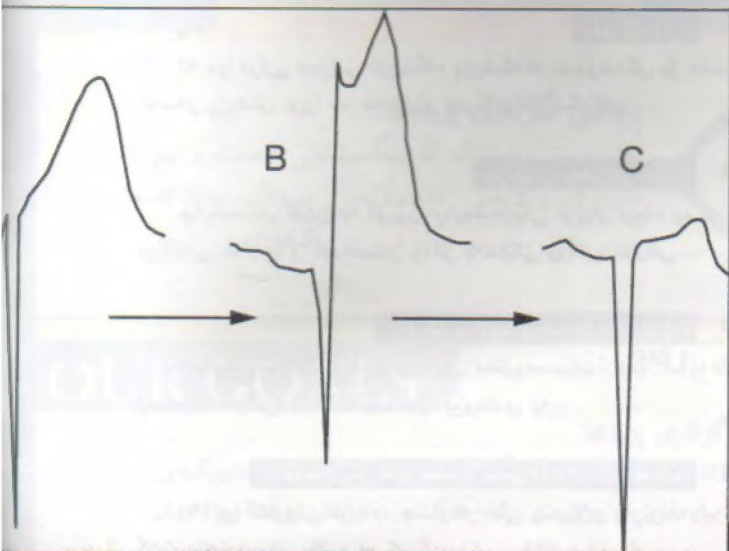
28

48

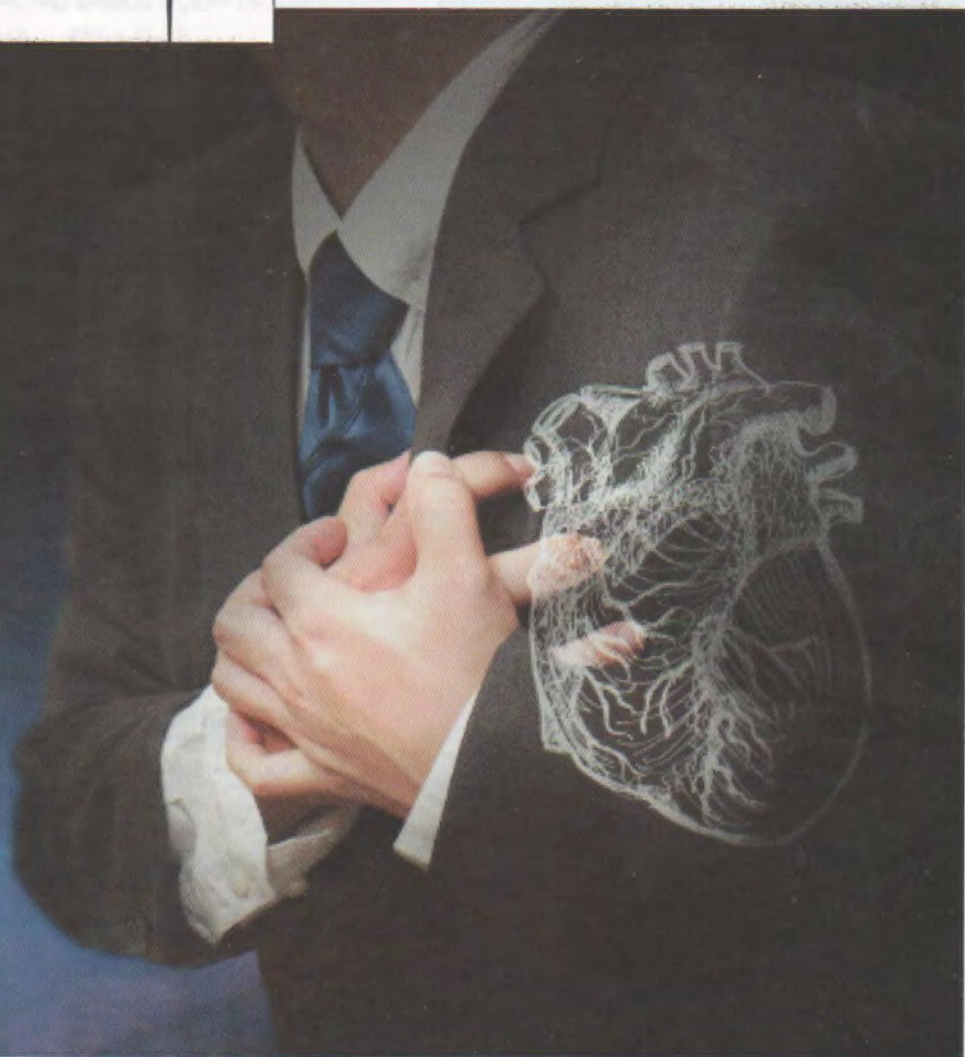
نۆرهى دل

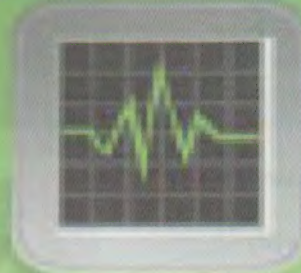
د.عبدالسلام صالح سلطان

پىپۇرى نەخۇشىيەكانى ھەناو و دل
نۆينەرى گۇقارى پزىشك لى شارى بەغداد



لە دوا دوايى دەوامى نۆپىنگە، پزىشكەكە نەخۇشەكى بۆ ھات
كە لە سەر پۆيشتىن بوو! وە ھەتا ناو دەرگای نۆپىنگەكەى ھات بوو،
ھەتا بېرواتە مالەو. كابرا نەخۇشەكە لە ناوھەندى تەمەنى بوو، واتە:
ھەر چل و پىنچ بۆ پەنچا سال دەبوو. كەسەكى تەنگەتاویم، بېھىزى،
دەتگوت داوھشاو! بەین سەلام كردن، وە پرسىار كردن يەكسەر





دهستی به قسه کرد، وه گوئی: دکتور، ههست به نازاریک له سهر دلم دهکم، وا بزانه گه ده (مهعیده) دهیه شیت! وه به په نه ناماژهی به ناوچهی سهری گه دهیدا و به دهست گووتی ئیره دهیه شیت، هه دهمنی چه قوی تیرادهکن؟! پزیشک: به لئ، چیدتر... به دهوام به!

نه خوش: باشه، نه وه چار پۆزه من بهو شیوه! چه ند تۆپینگه یهکی لاکۆلانیسم کردوه، هه موو جار شورنقهی نازارم لیده ده و حهیم ده دهنی به لام ههچ سوود و مقای نییه و ئیشه که یان کاتییه و وهختیه بۆماوه یهکی کهم ژان و نازاره که نامینیت، وه دواتر دیسان دهست پیده کاتهوه.

پزیشک: زۆر باشه، هه مووم بۆ بگێره وه. نه خوش: باشه دکتور، چوومه لای پزیشکیش یهک ده لیت گه ده (مهعیده ته)، وه ئه ویدی گووتی (قۆلۆن) ه، وه چه ند ده رمانیک به کار هیناوه! ئه وانیش سوودیان نه بووه، وه هه نووکه ئیشه کهم لئ ئالۆز بووه، وه سهرم لئ شیواوه که من چیمه کاک دکتور...

پزیشک: باشه، ژان و نازاره که تهنگه تاوی کردوویت که هه جمانت نه بیت و نه توانیت بچیت سهر کاره کانت؟! نه خوش: نه خیر دکتور، بۆ ئه مرق پش پۆزه لاتن له مال ده رچووم. له شاری که ره لاهه ده رچووم و به ره و به غدا هاتم، من شوفیری لۆری و باره لگرم! هه ر باره که یان دابه زاند، من بۆ تۆپینگه کهی تۆ هاتووم، وه هه تا ئیستا نه چوومه ته وه مال، سهیر بکه سه عات پینچی ئیواره یه!!

پزیشک: خوا فرسه ته بدات، ئیشی شوفیری لۆری کاره کی گرانه! ده بینم هه ندهک ددانت له ده م نه ماوه، وه ئه وانیترت ره ش داهه لگه پاوه! به من جگه ره ده کیشیت، ئایا جگه ره ده کیشیت؟

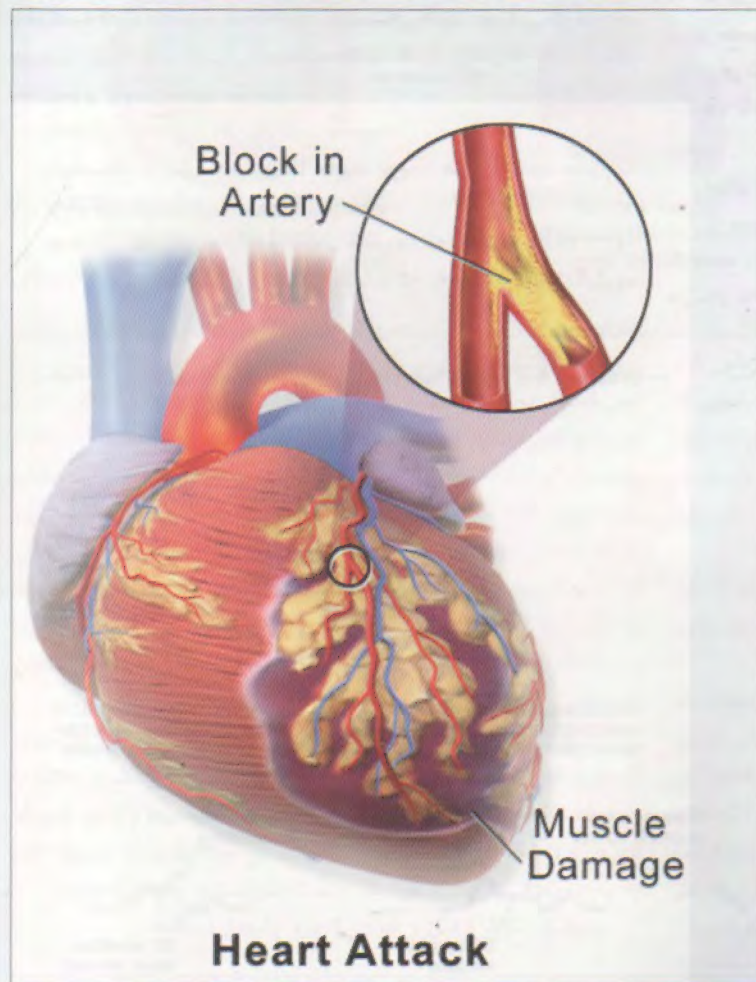
نه خوش: به لئ، جگه ره کیشیکی پیسم و نۆری ده خۆم! وه یهک دوو دانیشم که وتوون و له دهستم داون چونکه نه خوشی شه کهرم ههیه، وه ده ساله من نه خوشی شه کهرم ههیه. برهک پیر دیارم، بهس من هه نده ته منم گه وره نییه! من موالیدی (۱۹۶۶) م.

پزیشک: پاوه ست با هه موو ئه و قسانه ی که کردت بۆ بلیمه وه، تۆ گووتت: ته منت (۴۸) ساله، وه جگه ره ده کیشیت و ماوه ی ده ساله نه خوشی شه کهرت ههیه، وه به هۆیه وه ددانت له دهست داون. وا دیاره، نه خوشی

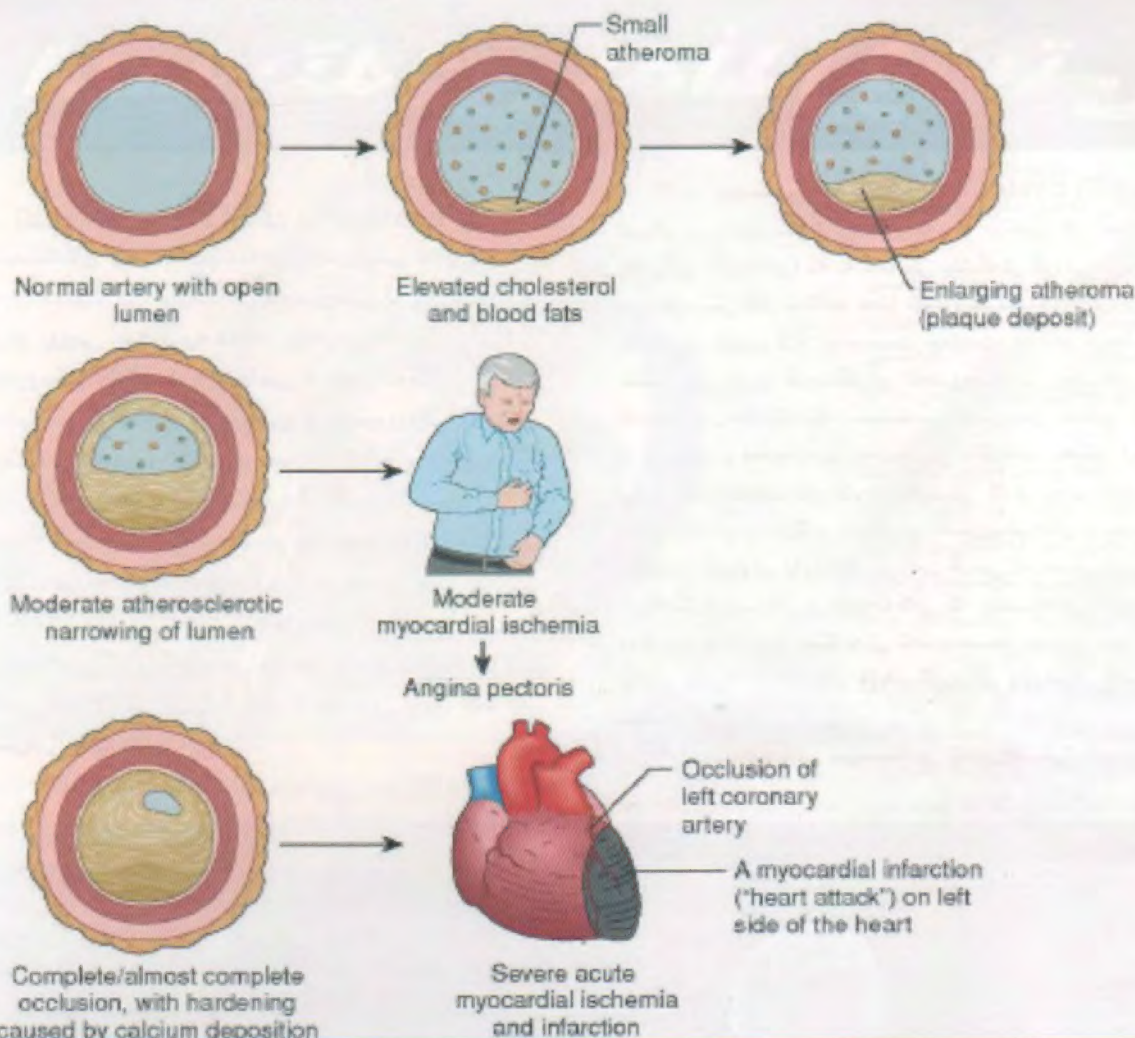
پزیشک: خوا فرسه ته بدات، ئیشی شوفیری لۆری کاره کی گرانه! ده بینم هه ندهک ددانت له ده م نه ماوه، وه ئه وانیترت ره ش داهه لگه پاوه! به من جگه ره ده کیشیت، ئایا جگه ره ده کیشیت؟

نه خوش: به لئ، جگه ره کیشیکی پیسم و نۆری ده خۆم! وه یهک دوو دانیشم که وتوون و له دهستم داون چونکه نه خوشی شه کهرم ههیه، وه ده ساله من نه خوشی شه کهرم ههیه. برهک پیر دیارم، بهس من هه نده ته منم گه وره نییه! من موالیدی (۱۹۶۶) م.

پزیشک: پاوه ست با هه موو ئه و قسانه ی که کردت بۆ بلیمه وه، تۆ گووتت: ته منت (۴۸) ساله، وه جگه ره ده کیشیت و ماوه ی ده ساله نه خوشی شه کهرت ههیه، وه به هۆیه وه ددانت له دهست داون. وا دیاره، نه خوشی



Cross sections through a coronary artery undergoing progressive atherosclerosis and arteriosclerosis



خۆش بێت! بە لām دەبێت دەرمانی نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی بەرز بوونەوهی فشاری خوێن بە بەردهوام بخۆیت و وازیان لێنەهێیت. وە هەر کاتێک نەخۆشێک تووشی تۆرەى دڵ (جەلتەى دڵ) بوو، ئەوا: دواى چاکبوونەوه دەبێت بەردهوام بێت لە پارێز کردن و هەمان کات بەردهوام بێت لە خواردنى دەرمان بە درێژایی ژیاى. ئەمەش هەمووی بۆ ئەوەیە، کە: جارێکیتر تووشی تۆرەى دڵ (جەلتەى دڵ) نەبێتەوه، وە لە ئاینده تەندروستی باش بێت.

نەخۆش: دکتۆر، زۆر نەخۆشم لە یەكەى بووژانەوهی دڵ دیت، کە پشوو و بەینیان تەنگ بوو! وە هەندەکیام وەفاتیان کرد و مردن. دکتۆر، تۆ حالەتى من چۆن دەبینیت! ئایا جیاوازی دەگەل ئەوان هەیە؟!

پزیشک: ئەوان حالەتیان لەگەل تۆ جیاوازه، تۆ سوپاس بۆ خواى گەوره لەوەتەى تووشی بوویت هیچ بەین تەنگی و پشوو تەنگیت نەبوو! وە هەنووکەش هیچ پشوو تەنگیت نییه بە لām ئەو بابیتە دەرس و وانەک بۆ تۆ، هەتا وەکو ئەوانت لى نیت پتۆیستە دەرمانەکان بە بەردهوامی بخۆیت و خوا یار بێت تەندروستیت باشتر دەبێت. پزیشک: کاک دکتۆر، خواى گەوره پاپەدارت بکات.

خەستەخانه چیاى بۆ کردوویت؟

نەخۆش: لەوێش هەر هەمان نەخۆشییە کە بۆمست باس کرد هەمبۆ! وە دەرمانی زۆریان داومەتى، وە هەموو دەرمانەکانیشیان لە پێگای ژیناو (مۆغەزى) داومەتى! وە تەواو هیچ بەرایەکم لى نەماوه، وە وەتەن چوومەتەوه هیچ دەرمانێکم نەخواردووه و هەر ئەوەندەى لە خەستەخانه داومیانى هەر هەندەم خواردووه و ئیستا تەندروستیم زۆر باشە.

پزیشک: بە سەرسووڕمانەوه.. چۆن دەرمانەکانت پارگرتووه؟! کى گۆتى کە تەواو چاک بوویتەوه، وە کەس بە تۆى گۆت کە چوویتەوه دەرمان نەخۆیت و دەرمان پارگرت؟

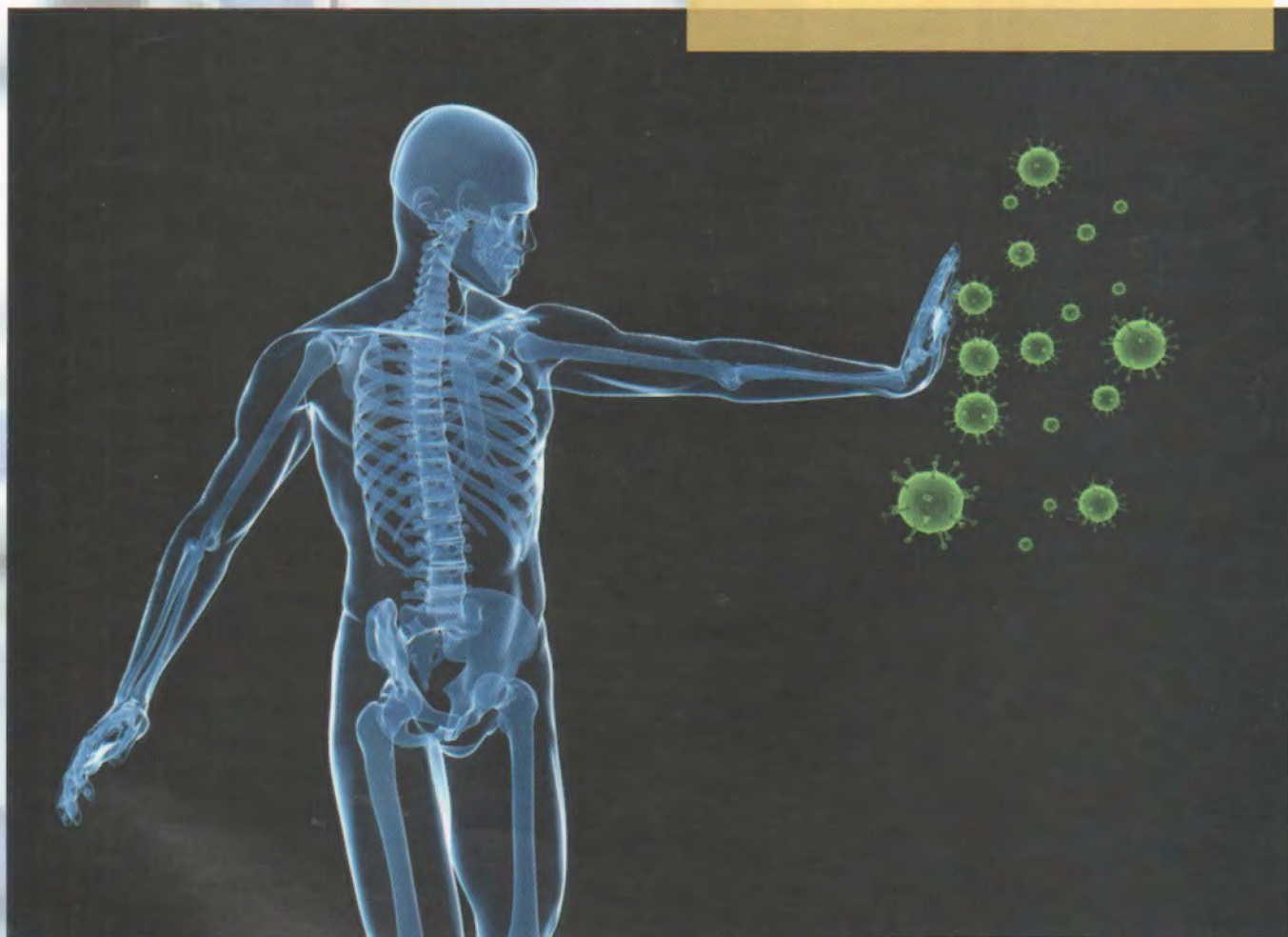
نەخۆش: نەخێر کاک دکتۆر! ئەوان لێیان دووبارە دەکردهوه کە ئەو دەرمانانەى کە تۆ بۆت نووسیم و لەوێشم هەمان دەرمانیان داومى و گۆتییان دەبێت بەردهوام بێت و لەخۆوه یا تەركى نەدەم، تەنیا ئەو دەرمانە (ئەسپیرین) بۆیان گۆپیووم بەو دەرمانە (پلاقیكس) ئەمەش چونکە ئازارم لە گەدە هەیه و هەر بە خۆم لە گۆنەوه گەدە (مەعیدە) م تەواو نییه! وە لەو پۆژەوهى کە منى داخیلی خەستەخانه کرد، من جگەرەم فرێداوه و دەمم لێى نەداوهتەوه و سوپاس بۆ خواى گەوره! پزیشک: وازەیتان لە جگەرەکیشان کاریکی باشە و دەستەکانت

سیستەمی تەندروستی

• **سیستەمی تەندروستی:** (Health Systems) ئەو ئۆرگان و پێکھێستن و پێکھراوەیە، کە پێکدێت لە (خەڵک و دام و دەزگا و داھاتەکان) کە بە ئامانجی پێشکەش کردنی خزمەتگوزاری تەندروستی کار دەکات، هەتا تەندروستیەکە باش بۆ کۆمەڵە خەڵکیکی دیاری کراو و دەست بێنێت، و ئەو کۆمەڵە خەڵکە باشترین جۆری خزمەتگوزاری تەندروستییان پێشکەش بکەیت. لەمەدا، دەردەکەوێت کە: سیستەمی تەندروستی بەتەنیا یەک چێن لە کارمەند و فەرمانبەری تەندروستی ناگرێتەو بە لکو (خەڵک = پزیشک، کارمەند فەرمانبەر، دەستی کاری بواری تەندروستی... هتد)، وە دام و دەزگا و دامەزراوە تەندروستیەکان و پەیدا کردنی داھات و تێچوونی بەردەوام بۆ زامن کردنی بەردەوام بوونی هەموو خزمەتگوزارییەکان و خزمەتەکانی کە پێشکەش بە ھاوولاتییان دەکەیت، هەتا هەم ژینگەییکی تەندروست دروست ببێت، وە هەم خەڵک بکەوێتە خوشی و خوشگوزەرائی و ژيانیکی تەندروست و ساغیان هەبێت.

• **ئامانجەکانی سیستەمی تەندروستی:** ئامانجی هەموو

نۆر چار، لە میدیا و لە کۆرپ و کۆبوونەو و دانێستەکان پاس لە سیستەمی تەندروستی دەکەیت! هەبە، دەلێت کە: سیستەمی تەندروستی لە کوردستان و عێراق بوونی نییە!؟ وە هەشە بێتەوێ مانای سیستەمی تەندروستی بزانێت قسە و پاسی لە سەر دەکات. هەشبوو، کە: تەواو دەریبەرپوو و پرسبوویەتی: ئەرێ، سیستەمی تەندروستی مانای چییە؟ ئەگەر سەیری تەندروستی بکەین، وە پێناسەییکی تەواوی تەندروستی بکەین، ئەوا: باشترین وەسف و پێناسەیی تەندروستی هەتا هەنووکە ئەوێ پێکھراوی تەندروستی جیھانیی (WHO) یە، کە دەلێت: تەندروستی بریتییه لە دروست بوون و پێگەییشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەلایەتی مرقوف، ئەک تەنھا دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.





سیستمی میکی تەندروستی و هەر جۆریک بێت یەكە وە هەموویان هەر ئەو ئامانجە یە کە پێکخراوی تەندروستی جیهانی بۆ سیستمی تەندروستی دیاری کردووە، بەو کە سیستمی تەندروستی مەبەستییەتی کە:

ا. دابین کردنی تەندروستی یەکی باش بۆ هاوولاتیان، وە فەرھەم کردنی هەموو خزمەتگوزارییەکی تەندروستی و لە ئەوپەڕی باشیدا.

ب. بە پیرھێوا و خوازی دانیشتوان بچیت، وە هاوولاتیانی وولات چ لێی داوا دەکەن و چۆن دەوێت ئەو جۆرە خزمەت و کارە و خزمەتگوزارییە پێشکەش بە هاوولاتیان بکات.

ت. دۆزینەوێ سەرچاوە و داھاتی پاستەقینە و پاست بۆ دابین کردنی تێچوونەکان و پێشکەوتنن.

پ. دلتیا بوون لە بەردەوام بوونی هەموو ئەو خزمەتگوزارییانە کە پێشکەش کراون بۆ ماوەی دوور و بەردەوام.

• چۆنیەتی چێجەر کردنی کارەکانی سیستمی تەندروستی: بۆ گەشتن بە ئامانجەکانی سیستمی تەندروستی، ئەوا: زۆر کار و کردووەکانی سیستمی تەندروستی بە زۆر پێگا و شتێواز دەتوانرێت پوو ببات، وە کاری لە سەر بکێت. ئەوانیش:

ا. باشتر کردن و بەرەو پێشبردنی خزمەتگوزاری تەندروستی و هەموو کات خزمەتی تەندروستی کە پێشکەش دەکێت لە ئەوپەڕی باشی و ستاندارد بێت.

ب. پەیدا کردنی بوودجەێ تەواو و بەردەوام بۆ سیستمی تەندروستی، وە بە جۆریک کە: هەموو تێچوون و بوودجەێ تەندروستی هەبێت، وە دەوام بکات.

ت. پێدانی پارە، وە تەمویل کردنی بەردەوامی سیستمی تەندروستی. (Financy)

پ. چاودێری کردن و بەدوا داچوونی تەواوی هەموو سیستمە تەندروستیە کە (Stewardship).

• ئاگەرەکانی سیستمی تەندروستی: زۆر پێناسە و ئاگاری دیاری سیستمی تەندروستی هەیە، وە زۆر شتێوازی دیاری کراو هەیە بۆ تەواو هەلسەنگاندن و زانیانی سەرکەوتنی سیستمی تەندروستی لە وولاتان پێ دەناسرێت. کە زۆر لەو هەلسەنگاندنە لە وولاتیکە وە بۆ وولاتیکیدی دەگزیێت، وە جیاوازی لەوانە:

□. هەبە بە شتێوێ کە: جۆریەتی (Quality)، توانا (efficiency)، وە پازی بوون و بەقەد هیاوکان (acceptability)، وە یەکسانی (equity).

□. وویایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا: لە وویایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بە پێنج (C) پێناسەئ سیستمی تەندروستی دەکەن، ئەوانیش: تێچوون (cost)، گرتنەو

(Coverage)، پێکھاتە (Consistency)، ئالۆزی و گرفتەکان (complexity) وە نەخۆشییە درێژخایەنەکان (Chronic Illness).

• سیستمی تەندروستی و بوونی سیستمی تەندروستی

لە کوردستان: سیستمی تەندروستی هەر بەتەنیا چارەسەر کردنی نەخۆش ناگزیێت! بەلکو لەو زۆر گەورەترە، وە فراوانترە کە تەنیا بەشیکی کەمی سیستمی تەندروستی چارەسەر کردنی نەخۆشی و نەخۆشەکانە بەلکو کار و ئەرکی سیستمی تەندروستی لەو زۆرترە و گەورەترە. سیستمی تەندروستی لە هوندری ئەو ماله دەست پێدەکات، کە: دایکێک هیچ خویندەوارییەکی نییە بەلام ئەرکی چاودێری کردنی مندالەکی پێ سپێردراو و چارەسەری پێدەدات، واتە: زیاد کردنی هۆشیاری دروستی ناو مال و تاک و گەرەک و شار و کۆمەلگا. وە هەرەها کەرتی تاییبە و کۆمپانیایەکانی دلتیایی تەندروستی (Health Insurance Organizations)، تەندروستی شوێنی کار (occupational health)، وە سەلامەتی شوێنی کارکردن (safety legislation) هەر لەبەر ئەوە، بۆ بوونی سیستمی میکی تەندروستی باش پێویستی بە هەماھەنگی هەموو سێکتەر کەرەتەکان هەبە بۆ زیاتر بەرەو پێشبردنی و چەسپاندنی سیستمی تەندروستی لە وولاتدا، بۆ نمونە: بوونی پەيوەندی تۆکمە لە نێوان وەزارەتی تەندروستی و وەزارەتی پەرەردە، وە بەجۆریک کە پڕۆگرامەکانی خویندن بۆ باشتر کردن و بەرەو پێشبردنی سیستمی تەندروستی تەرخان بکێت، وە پەرەردە هاوێش هەبێت، بۆ نمونە: لە پڕۆگرامەکانی خویندن ئاساییە کە بەرنامە و پڕۆگرام لە سەر تەندروستی ئافرەتان یان تەندروستی مندال یان. هتد هەبێت، وە هەموو کەرت و وەزارەت و بەشەکان هەماھەنگ بن لە زیاتر بە سیستم بوون و دیاری کردنی هەبوونی سیستمی تەندروستی. وولاتی عێراقی فیدرال، وە کوردستان وەکو بەشیک لەم وولاتە هەر لە سالانی



سەرەتای حەفتایەکان سیستەمی وولاتی عێراقی فیدرال یەکیک بوو
لە سیستەمی سەرکەوتووێکەکانی تەندروستی بە بەراورد بە سیستەمی
ولاتانی ئێزواسیتی عێراق و ناوچەکە، وە لە هەموویان پیشکەوتووتر
بوو. هەرچەند هەنووکە و دای سالی (۲۰۰۳) گۆرانکاری زۆر بە
سەر وولات و کەسەکان داهااتوو، وە زۆر پیشکەوتن و گۆرانکاری بە

حەفتایەکانی سەدەیی رابردوو سیستەمیکی ناوەندی تەندروستی هەبوو،
بەوێ کە هەموو نەخۆش پەوانە (ئیحالە)ی ناوەندی تەندروستی
دەکرا، وە لەوێ چارەسەریان بۆ دەکرا و نەخۆشی بنێر دەکرا.
هەتا پادەک ئەو سیستەمی لە سەرەتای دامەزاراندی و هەتا سالانی
پیش شەپی (ئازاد کردنی عێراق) سەرکەوتوو بوو، وە تەنانەت لە

دروستی تاک و دابین کردنی بوودجه و داهات بۆی.

□. درمان و پیدایشتیه‌کانی درمان.

□. دابین کردنی دهستی کار و داهاته مرقییه‌کان بۆ که‌رتی

تەندروستی.

□. تەندروستی گشتی (Public Health): تەندروستی

گشتی و تەندروستی کۆمەڵ، زۆر لایەنی تەندروستی دەگرێتەوه،

له‌وانه: بوودانی نه‌خۆشییه‌کان (epidemiology)، وه‌ ئاماره‌کان

(Biostatistics) و خزمه‌تگوزاری تەندروستی، وه‌ ژینگه‌ و کۆمەڵ،

خوو‌په‌وشت و په‌فتاره‌کان، وه‌ تەندروستی شوینی کارکردن

(Behavioral & Occupational Health).

سه‌ر شش‌بازی ژبان و فهره‌نگی وولات و کوردستان داهاتووه به‌لام له‌گه‌ل نه‌هه سیسته‌مه‌ کۆنه‌که هه‌ر به‌ نیوه چلایان به‌ ته‌واوی چینه‌جێ ناکرێت، وه‌ زۆر جار که‌موکورتی تێدا ده‌بینرێت. نه‌گه‌ر سه‌یری دوا ئاماره‌کانی وه‌زاره‌تی تەندروستی عێراقی فیدرال بکه‌ین، که‌: له‌ سالێ (۲۰۰۵) ده‌رچوو، ده‌رده‌که‌وێت که‌: نه‌خۆشییه‌کانی گرانه‌تا، وه‌ کۆلیرا، مه‌لاریا، وه‌ نه‌خۆشی سیل له‌ عێراقدا به‌شیوه‌ی به‌رچاو‌تر و زۆتر هه‌بوو به‌ به‌راورد به‌ وولاتێکی هاوشیوه‌ و ناستی خۆی! واته‌: رێژه‌که‌یان زیاتر و زۆتر بووه. هه‌ر له‌ سالێ (۲۰۰۵) نه‌گه‌ر سه‌یری ئاماری وه‌زاره‌تی تەندروستی عێراقی فیدرال بکه‌ین، ده‌بینین: بۆ هه‌ر (۱۰۰۰) که‌س له‌ دانیش‌توان ته‌نیا (۱۵) قه‌ره‌وێله‌ و جینگا هه‌بووه، وه‌ ته‌نیا (۶.۳) پزیشک بۆ نه‌و ژماره‌ زۆره‌ له‌ نه‌خۆش هه‌بووه، وه‌ ته‌نیا (۱۱)

کارمه‌ندی تەندروستی بۆ هه‌مان ژماره‌ی دانیش‌توان هه‌بووه.

• **چا و ده‌پیکردنی**

سیسته‌می تەندروستی: به‌

دانانی رێسا و یاسای تایبته‌

به‌ سیسته‌می تەندروستی و

بوونی پلان بۆ به‌رپه‌وه‌ بردن

و پێشکه‌وتنی سیسته‌می

تەندروستی، که‌: هه‌موو

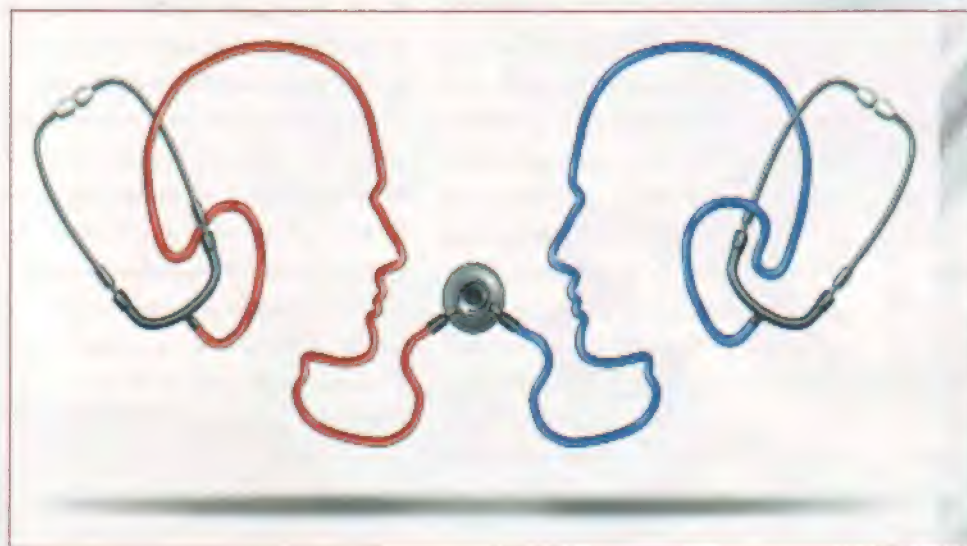
لایه‌نه‌کانی سیسته‌می

تەندروستی بگرێته‌وه، وه‌ک:

□. که‌رتی تایبته‌

(Private Sector):

□. تەندروستی و



Organized System of Care

- Continuum of care provided for populations
- Integrated or full partnerships
- Physicians as principal leaders of medical care
- Shared responsibility for non-clinical activities
- Accountable for care transitions

Efficient Provision of Services

- Manage per capita cost of care
- Improve patient care experience
- Improve health of populations

Quality Measurement & Improvement Activities

- Preventive care & chronic disease management
- Patient/donor programs
- Continuous learning & benchmarking
- Research to validate clinical processes & outcomes
- External & transparent internal reporting
- Patient experience surveys

Care Coordination

- Team-based approach with team members working at the top of their field
- Single point of care across settings & providers
- Shared decision making

High-Performing Health System

Use of IT & Evidence-based Medicine

- Meaningfully use IT to facilitate evidence-based & comparative analytics
- Aid in clinical decision making
- Improve patient safety
- Aid in the prescribing of Rx

Accountability

- Shared financial & regulatory responsibility & accountability for efficient provision of services

Compensation Practices

- Measure & improve health & outcomes of populations
- Align with patient experience or quality metrics

چارەكردن بە ئۆزۈن - O3

(بەشى يەككەم)

د. نازاد موستەفا مەخمۇد

پزىشكى چارەسەرى سىروشتى چارستانى رىزگارى

لە سەر ئۆزۈن لە سەر دەستى زاناي ئەلەمان (لېندەر) كە زاناي ئەلەمانەكان گەپشتە ئەوئى ئۆزۈن وەكو چارەسەرىكى بىن ئىش و ئەمىن بەكار بېتىن بۇ زۆر نەخۇشبيان، وە لەھەمان كاتدا پوو بە پوو ئابىتتە وە لەگەل چارەسەر تەقلىدبىيەكان سەرەراي ئەوئى كە تا رادەپەك كولغەي (تىچوونى) زۆر نىيە.

• خاسىيەتەكانى گازى ئۆزۈن: لە سىروشتدا گازى ئۆزۈن لە ئەنجامى كارى تىشكى سىرو بىنەوشەيى لە سەر ئۆكسىجىن لە چىنە بەرزەكانى ھەواو دەست دەپىن ياخود لە ئەنجامى كار تىكرەدى بارگەي بەرزەكو برووسك (ھەرە تىشكە) لە سەر گازى ئۆكسىجىن ھەرەك لە ئاستى پووى دەريا لە كار تىكرەدى شەبۇلەكانى دەريا لە سەر كەنارەكان، ئۆزۈن گازىكى پەنگ شىنى كالە لە ئاودا دەتوتتەو و بۆنىكى تايپەتى ھەيە، بىرىتپە لە ئۆكسىجىنكە لە سىن گەردىلان لە ئۆكسىجىن پىكىدەت، كە: گەردىلە ئۆكسىجىنى چالاك كراون . (O3) واتە: ئۆكسىجىنى سافە بەلام ئۆكسىجىنكى سىن ئەتۇمىيە كە لە سىروشتدا ھەيە و چىنى ئۆزۈنى بەرگە ھەوا (ئەتموسفىر)

(۱۹۲۸ز)دا دۆزىيەو، كەوا: گازى ئۆزۈن (O3) لە ئاوى بارانا زۆرە، وە ئەمەش ھۆى سەرەكى شىفاي ئەو بىرىندارنەيە . ھەرەھا دۆزىيانەو، كەوا: ھۆيەكە دەگەپتەو بۇ بوونى گازى ئۆزۈن (O3) كە لەگەل باران دېتە خوارەو بە رېژەيەكى زۆر، لەوئە لىكۆلنەو پزىشكىيەكانىان دەستپىكرە و بەكارھىتەنى ئۆزۈن بۇ چارەسەر كەردى زۆر دەردى بەكتىرايى و ئايرۇسى دەستى پىكرە، پاش ئەمەش، زاناي ئەلەمان (پروفىسور ئۆتۈ فارىرگ) دىتى، كە: ھۆى سەرەتانى قۇلۇن بىرىتپە لە كەمى گەردى ئۆكسىجىن لە ئاوخانە پاش ئەوئى كە ئىسپاتى كەد و سەلماندى كە كەمبۇنەوئى ئۆكسىجىن لە خانەكانى لەشى مۇف بە رېژەي زۆر دەپتە ھۆى زىدە بوونى دەست كەردى رىشە سەرەستەكان (Free Radicals)، كە ئەمانەن خانە لەشى مۇف دەگۆپ بۇ خانە سەرەتانى و مۇف تووشى شىزپەنچە دەپتە. گازى ئۆكسىجىنى پى (ئۆزۈن - O3 -) بۇ چارى ئەم كەمبۇنە بەكارھىنارە بۇ پىكرەن لە تووشبۇون بە سەرەتان. لىزەو زاناي ئەلەمانەكان دەستپان كەردە كار كەردن

چارەسەر كەردن بە ئۆزۈن چارەسەرىكى نوپىا و نىيە، وە لى لە وولاتانى ەرەب و كوردستان وەكو بەشىكى وولاتى عىراقى فېدراى ئەم زانستە زانستىكى تازەيە، پتر لە (۷۰) سالە كارىگەرى ئۆزۈن (O3) زانراو لە بوارى چارەسەر كەردىنا، وە يەكەم جار ئەم چارەسەر لە ئەلمانىا بەر لە سەدەپەك دۆزىيەو، نۆزىيە سەرچاو زانستىيەكان ئامارە پەو دەكەن، كە: لە پووى دىپۆكىيەو چارەسەر بە ئۆزۈن لە سالى (۱۸۷۰ز) دا دەستى پىكرەو، ھەندىكى دىكە لەو سەرچاوانە، سەرەتاي چارەسەر كەردن بە ئۆزۈن دەبەنەو بۇ سالاتى جەنگى يەكەمى گىتى كاتىك بە ھۆى كەم دەستى لە بوارى پىيىستە پزىشكىيەكان ئەلەمانەكان بىرىندارەكانىان دەپدە سەرچاپە سەر كەشەكان تاكو نەبە ھۆى تەشەن سەندى دەردە دەرەكانىان بۇ كەسانى ساغ، لەوئى لە سەر ئەو چىا سەر كەشانە تىپىنى كرا، كە: رېژەي چاپۇنەوئى بىرىنداران بەتايپەتى لا پەشە (گانگرىن) لەم شىوئانە زۆر بەرز بوون ئەوئى بزانن ھۆى ئەمە چىيە؟! تاكو زاناي ئەلمانى (پىلى نىچ) لە سالى



ئەنزايمانە زىياد بىكات و بەمىجۇرە جۇرئىك لە پاراستن دەھىئىتتە دى. چارە كردن بە ئۆزۇن پتر لە (۱۰) سالە پەرەى سەندوۋە بە جۇرئىك كە دژە ژەھرەكانى خراۋەتە پال، كە: برىتېيە لە ھەمان پېكېئەنەرەكانى دەرمەنەكان بەبىن كېمىيائى. بەكەم دەزگاش كە ئۆزۇنى دىئايە بەرھەم زانايەكى ئەلەمان دايھىئنا بە نارى (سىمىنس) سالى (۱۸۹۷ز)، كە بەكارى ھىئا بىق پاگۇ كردنەۋەى ئاۋ لە مىكروپ و مشەخۇران، ئىستاكەش ئۆزۇن ۋە دەست دەھىئىتتە لە رېئى ئامېرى پزىشكى تەكنىك بەرز كە ئۆكسىجىنى پزىشكى زۇر سافى پيا تىپەر دەكرىت و دەدرىتتە بەر شۇكى كارەبايى زۇر بەرز تاكو لە ئەنجامدا ئۆكسىجىن بېگۇرئىت بۇ ئۆزۇن (O3) لە پلەى (۲ - ۴) پلەى سەدىدا.

ئۆلچەم: = ئۆلچەم: العلاج الطبىعى الوسائل و النفثيات

ئەتۆمىيە (O2) كەۋاتە ئۆزۇن ئۆكسىجىنى سىيانىيە (O3) كاتىن دەچىتە نىئو لەشى مۇقەۋە زوۋ دەگۇرئىت بۇ ئۆكسىجىنى دوۋانى (O2) و تاكە گەردىلەيەكى ئۆكسىجىن كە دەتۋانن كارىكى ئۆكسىتەرى بە ووردى ئەنجام بدات. ئۆزۇن لە ماۋەى (۲۰ تا ۳۰) خولەكدا لەت دەبىت بۇ ئۆكسىجىنى (O2) دوۋانى و يەك گەردىلە (ئەتۆم) لە ئۆكسىجىن بەرەلا دەكات. ئەم ئەتۆمە كاتىك دەگاتە خانەيەكى سىروشتى كە دىۋارەكەى ئەنزايمانەكانى دژە ئۆكسانى تىدايە زۇرتر ھەستىيارى دەكاتەۋە بۇ ئەۋەى چىپى ئەم



پېك دەھىئىتتە. ھەرچى ئەو ئۆكسىجىنەيە كە نېمە ھەلى دەمژىن كە ئۆكسىجىنى دوو

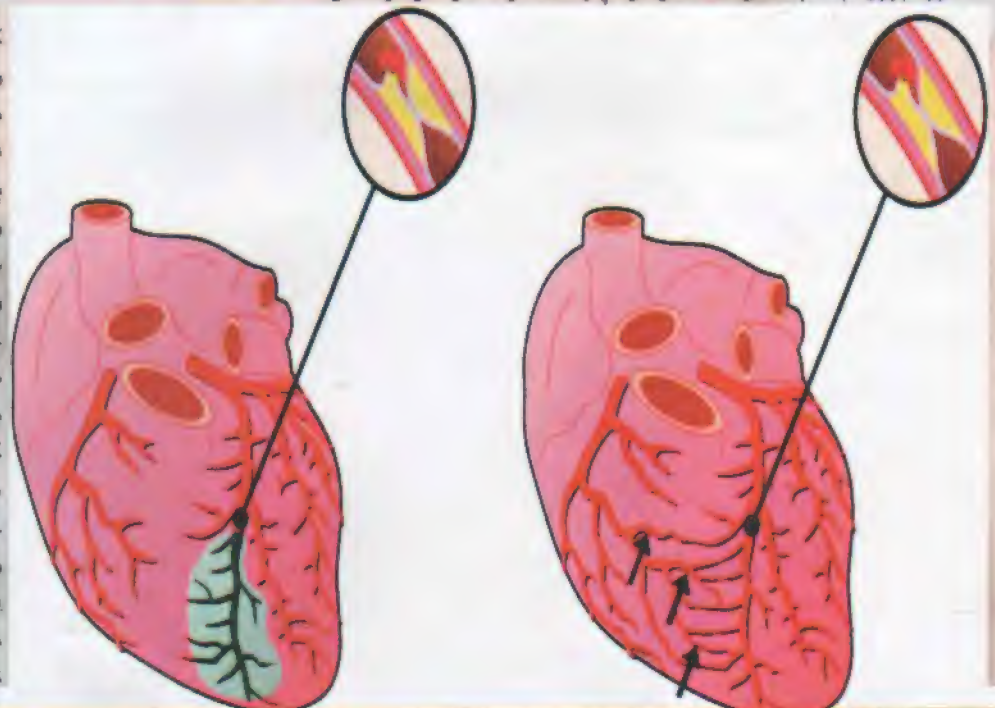


چاره سه رکردنی جهلتهی دل

د. نازاد مهتک

پسپوړی نهخوشییهکانی دل

له سالی (۲۰۱۰ز)، وهزارهتی تندرستی عیراقی فیدرال هوشداری نهوید، که: نهخوشییهکانی دل بووه هؤکاری پهکمی مهرگ له سهرانسهری عیراقدا. وه لهگهل شو گؤرپانکارییهانی که له شینوازی ژیان و تندرستی و خواردن و خوراکي دانیشتونان پویداو، ه گؤرپانی نانیدن و پهفتار و ههلسوکوتی دانیشتونان لهگهل شو هؤکارانهی که مهترسی نهخوشییهکانی دل زیاد دهکن! سهرهپای زیاد بوونی ژمارهی شو کهسانهی که فاکتهرهکانی تووشبوون به تورهی دل زیاد دهکن ههپانه، بۆ نمونه: زیاد بوونی قهلهوی و دهسته براکانی وهکو نهخوشی شکره و نهخوشی بهرز بوونهوی فشاری خوین، ژمارهی تووشبووانیش به نهخوشی جهلتهی دل پوو له زیاد بوونه. له ههردوو کؤمه لگای عیراقی و کوردستانی نهخوشییهکانی دلو وه بهتاییهت جهلتهی دل (تورهی دل) به زوری دهبینریت، وه وا بپوات پوو له زیاد بوونه زیادیش دهپیتز نهخوشییهکانی دل زور ناسان دهتوانریت خویان لن به دور بگرین شهگر هاتوو له هؤکارهکانی تووشبوون به جهلتهی دلا خومان پاراست، وه شو هؤکارانه مان



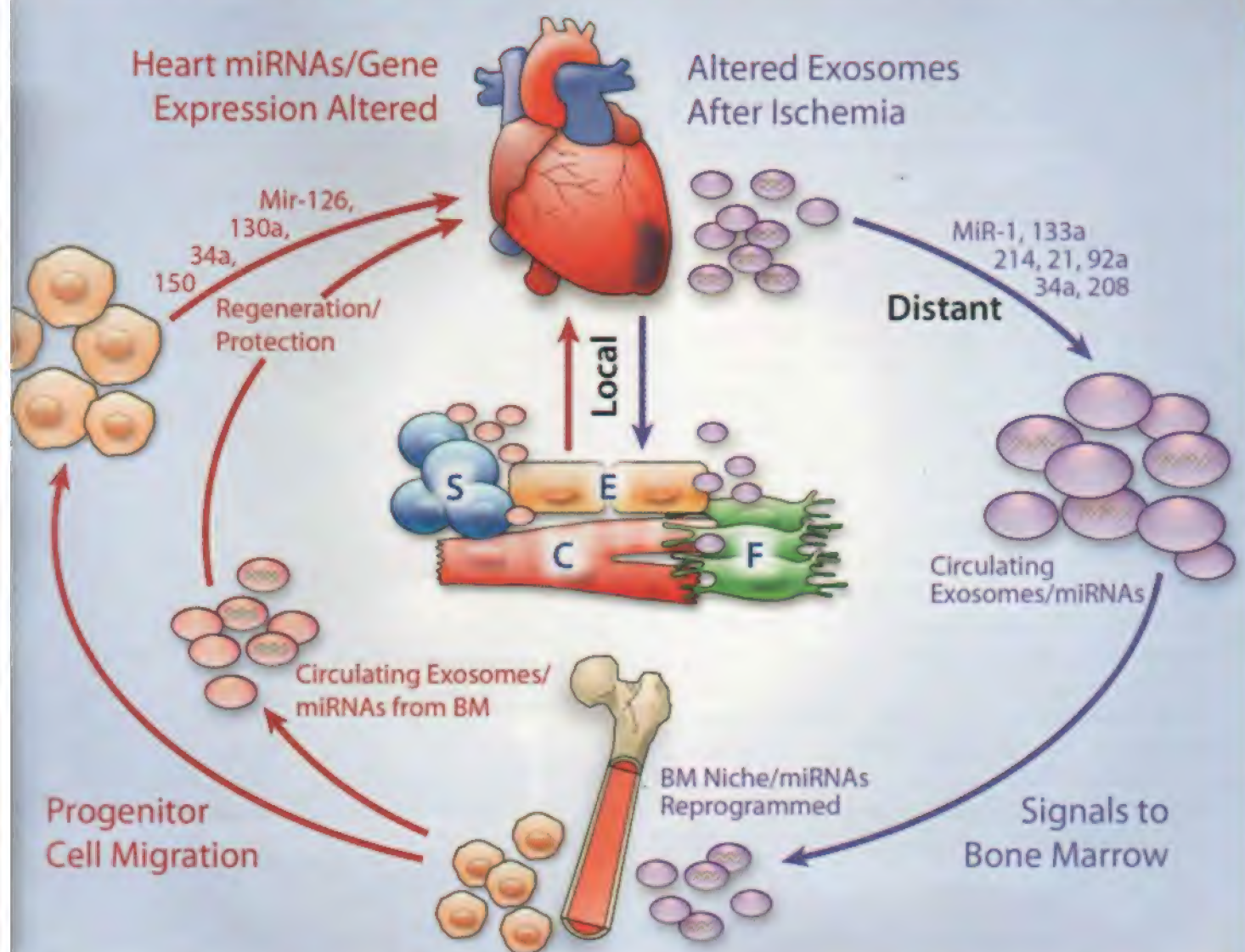
دادنهئیت، که کهسه که گه‌یشته ناوه‌ندی ته‌من وه‌کو دوژمنیک که زه‌فه‌ری به دوژمنه‌کی برد بیت، وه هه‌لی بۆ ره‌خسا بیت و بالا ده‌ست بیت ده‌ستی خۆی ده‌وه شینیت و کاری خۆی ده‌کات. لێزه‌دا کار و ئهرکی پزشکی پسیۆر ده‌رده‌که‌ویت، که: پێش ئه‌وه‌ی نه‌خۆشی ده‌که هه‌چ ده‌ستیک بووه‌شینیت، وه یان کهسه که تووشی جه‌له‌ی ده‌ل بکات! ئه‌وا: زوو ببهرینه‌وه، وه زوو ته‌شخه‌سی بکریته و دیاری بکریته چونکه جه‌له‌ لێدان هه‌ر نه‌بیت ده‌بیتته‌ی هۆی له ناو چوونی به‌شیک له ماسولکه‌ی ده‌ل و ئه‌و کاته پوو ده‌دات، که خۆین به‌ ته‌واوی بۆ ماسولکه‌ی ده‌ل و ماسولکه له که‌می خۆین و خواردن له ناو ده‌چیت و نیشانه‌کانی جه‌له‌ی ده‌ل دروست ده‌کات.

له کاتی ئیستادا، له‌به‌ر ئه‌وه‌ی که هه‌موو هۆکاره‌کانی مه‌ترسی تووشبوون به نه‌خۆشیه‌کانی ده‌ل پوو له زیاد بوونه، بۆیه: تووشبوون به جه‌له‌ی ده‌ل هه‌نوکه له ته‌مه‌نی زوو ده‌بهریت. هه‌ر که‌سیک ته‌مه‌نی بگات به چل و پینچ ساڵ و هه‌ر کاته‌ک ژانه‌ سینگێ گرت، ده‌بیت راویژی پزشکی پسیۆری بۆ وه‌ریگریته. له‌گه‌ل سینگ ئیشان زۆریه‌ی کات کهسه که ئاره‌قه ده‌کات و هیلنج و پشانه‌وه‌ی ده‌بیت و سینگ ئیشانه‌که له ناوه‌راستی سینگ دایه. له شێوه‌ی گرانییه‌ک یان له شێوه‌ی ئه‌وه‌ی که قورساییه‌ک یان ژان یان ئازاریکی زۆر یان وه‌کو ئه‌وه‌ی چه‌قویه‌کی له سینگێ بدن، هه‌نده‌ک جار وه‌کو سۆتانه‌وه ده‌بیت و ده‌داته‌وه کارێر هه‌تا ناوکی، هه‌نده جار ئازاره‌که ده‌چیتته‌وه قوڵی چه‌پ و هه‌تا به‌ری ده‌ستی ده‌پوات. وه کهسه که ئازاره‌کی لاناچیت و توونده و تووند ده‌ست به سینگێ وه‌ده‌گریته، عه‌جمانی نابیت و ناحه‌وێته‌وه و په‌نگی سه‌پی پات یان په‌نگی زه‌رد هه‌لده‌که‌ریته. هه‌موو که‌س و له هه‌موو ته‌مه‌نیک ئه‌گه‌ری تووشبوونی به جه‌له‌ی ده‌ل هه‌یه، به‌لام به زۆری له ناوه‌ندی ته‌من و له‌گه‌ل به‌تاو

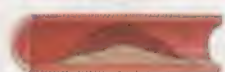


Heart miRNAs/Gene Expression Altered

Altered Exosomes After Ischemia



Plaque rupture with thrombus



MI Type 1

Vasospasm or endothelial dysfunction



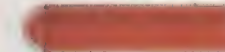
MI Type 2

Fixed atherosclerosis and supply-demand imbalance



MI Type 2

Supply-demand imbalance alone



MI Type 2

سال که متن پو له زیاد بوون دهکات. له و کسانه که نهخوشی شهکریان هه به یان بهناو سال کهوتوون، له واته به: جهلتهی دل بیدهنگ و بیتیشانه بیت.

دیاریکردنی نهوهی که کهسیک شووشی جهلتهی دل بووه پیویستی به چیپژکی پرودانی نهخوشیه که و ههنده پشکنینی سادهی وهکو هیلکاری دل له کاتی نارامی و کهم جار پیویستی به پشکنینی خوین بو نه نزمهکانی دل ده بیت، واته: دیاری کردن سه ریری ده بیت. هه کاتهک کهسیک دیاری کرا، که: نهخوشی جهلتهی دلی هه به ده بیت به کسه له به کهی بووژانهوهی دل داخل بکرت، که به گویرهی نهوهی کامه موهلوله خوینی گیراوه و قه پات بووه، وه کیه لای دل جهلته لییداوه، وه ئایا ماک و ئالوزیهکان له سه نهخوشه که دیارکه و توه ماوهی مانهوهی نهخوشه که له به کهی بووژانهوهی دل دیاری دهکرت. به زقریش نهو جوړه نهخوشانه له نیوان (۲ - ۵) پوژ له به کهی بووژانهوهی دل ده مینتتهوه، وه له و کاتی مانهوهی

پسپۆر جوولانهوه و چارهسەرییان بە شێوهی زانستی وەرگرت. هەموو نەخۆشەکانی کە تووشی جەلتەی دڵ بوونە، پتویست دەکات ئەگەر هیچ نەبێت سالی دوو جار سەردانی پزیشکی پستۆری چارهسەرکەر بکەن و بە مەرجیک ههچیان نەبێت، وە ئەگەر نیشانەی ماک و ئالۆزی هەبێو زووتر سەردان بکەن وە، هەتا هەم لە باری تەندروستیان بکۆڵێت وە، وە لە هەنگاوێکی خۆپاراستن دلتیا بێت بۆ ئەوەی ئالۆزییەکان دەرئەکەوێت و جاریکتر تووشی جەلتەی دڵ نەبێت وە.

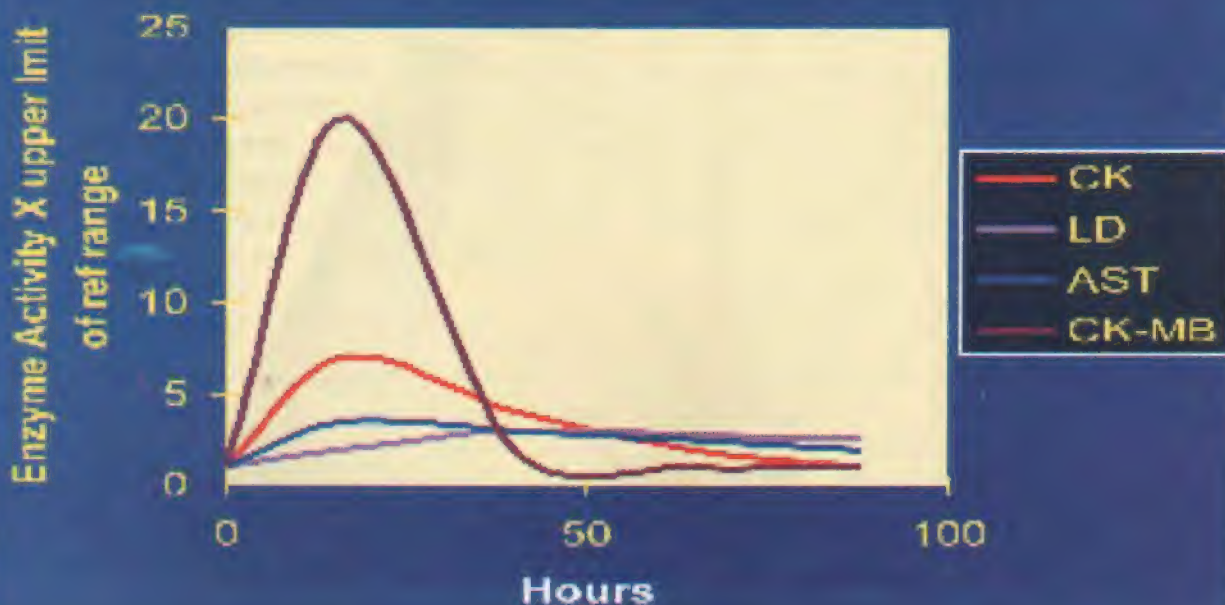
پزیشک چاودێری باشتەر بوونی کەسەکە و نەمانی نیشانەکانی دەکات، وە ئەگەر ئالۆزییەکی هەبێو چارهسەری دەکات.

نەخۆشی جەلتەی دڵ سێ قۆناغی هەیە، ئەوانیش: لەناکاو و هەنووکەییەکی (ACUTE) گە لە یەکەم ساتی تووشبوونەکە هەتا یەک مانگ دواي جەلتەی دڵەکە، وە دواتر قۆناغی ناوەند (SUBACUTE) کە لە مانگی هەتا سالیکی و قۆناغی درێژخایەن (chronic) کە لە سالیکی بۆ چەند سالیکی دەخایەنێت. چارهسەری زۆری کات بە پێدانی دەرمان دەبێت، کە بە گۆڕەیی قۆناغەکان



جیاوازی هەیە. وە هەموو کات دەرمانەکان بۆ ئەوەیە کە نەخۆشەکە نیشانەکانی نەمێنێت و یارمەتی چاک کارکردنی دڵ بدات و چارهسەری ئەو هۆکارانە بکات کە دەبێتە هۆی گیرانەوهی مولولولە خۆتێبەری دڵ. وە هەندەک جاریش نەخۆش بۆ چارهسەری پتویستی بە نەشتەرگەری دەبێت، وە دواي نەشتەرگەرییەکە دەرمانی وەرەگرت بۆ نەهێشتنی هۆکارە مەترسیدارەکان. هەر کەسێک تووشی نەخۆشی جەلتەی دڵ بوو، مانای ئەوە نەدات تازە تەواو ژیاپی تەواو بێو و دەست لە خۆی بشووات!! بەلکو زۆری ئەوانە کە تووشی جەلتەی دڵ بوونە، دەتوانن بەرەبەرە بگەڕێن وە سەر ژیاپی ئاسایی خۆیان ئەگەر هاتوو بە گۆڕەیی رێنمایی پزیشکی

Typical Enzyme Pattern Following An MI



شیکاری لایپهیز

Lipase Test

وهرگیران: هیوا سالیج نه حمده

سلیمانی - کرتایی شه قامی گوردان - تاقیگی شیکاری نه خوشی وریا
تهلاری باوک، ته نیشته نه خوشخانهی ژیانی نه ملی

نهم شیکاره بهم ناوهیش ده نووسریت: (LPS)، ناوه ره سمیه کهیشی (Lipase) ده، پیوهندی به شیکاری (Amylase) پشه وه مه په. بۆچی نهم شیکاره ده کریت؟ بۆ ده ستیشاندردنی نه خوشی و هه وکردنی په نکریاسه.

کهی پیویست بهم شیکاره ده کات؟ کاتی نه خوش نیشانهی هه وکردنی په نکریاسی پیوه دیار ده بیت، وهک ژانه سکی تووند، تا، ئاره زوو نه کردنی خواردن، یان وپوو گیزوون. نمونهی پیویست؟ که من خوین له خویننه ره کانی باسکوه وهرده گیریت.

ئاماده کاری پیویستی شیکار؟ پیویست به هیچ ناکات.

نمونهی شیکار

شیکاری چی ده کریت؟

بهم شیکاره بری نه نزمی لایپهیزی خوین ده پیوریت، لایپهیز یه کئ له و نه نزمیه په نکریاس بۆ هه رس کردنی چه وری خوراک به ره می ده هیتیت. نهم نه نزمیه به جۆگی په نکریاسدا ده گاته ریخۆلهی دوانزه گریت، له ویدا ده که ویتته تیکشانندی سیانه گلیسراید بۆ ترشه چه وری ده گوریت. به شیهه یه کی ناسایی بریکسی که می نهم نه نزمیه له خویندا هه په، کاتی خانه کانی په نکریاس بریندار ده بیت، وهک له کاتی هه وکردنی په نکریاسدا، یان جۆگی په نکریاس به به ردی زراو و به ده گمه نیش به لوو ده گیریت، نه و بری نه نزمی لایپهیز بۆ ناو سووپی خوین زیاد ده کات. به وه په پتیه کهی له خویندا ده چیتته سه ر.

چۆن نمونهی

خوین بۆ شیکار

وهرده گیریت؟

که من له

نمو و نه ی

خو پتی

نه خوځ له خوځېښته رها کانی باسکی نه خوځېدو وهرده گيرت.
بۇ دلتيا بون له کواليتي نمونه پټويست چي بکين؟
پټويست به هيچ ناکات.

شیکار

چون هم شیکار ده کړئ؟

زورچار هم شیکار به نه نه له گه شیکاري نه مایله یز
د نووسریت، تا یاریده مان بدات ده ستیښان یان چاودتری ه وکردنی
تووند دريځایه یی په نکریاس و هر حاله تیکي دیکه بکین که کار
له په نکریاس ده کات. هه روه ها هم شیکار جارچاره بۇ بدووداچوونی
نیسانه کانی بوونه پشالی میزه لدان (cystic fibrosis)
و نه خوځی سیالیک (celiac disease) و (Crohn's disease)
ده کړئ.

که ی پټويست ده بیت؟ پټده چیت هم شیکار له و کاته دا پټويست
بکات، که نه خوځ نیسانه کانی ه وکردنی تووندی په نکریاسی پټوه
دیاره، وک:

• ژانه سک و پشت نیښه ی توند.

• تا.

• شیتیا نه کردنی خواردن.

• دل تیکه لاتن.

هه روه ها ده ش پزیشک هم شیکار بۇ چاودتری کردنی که سیک
داوا بکات، په نکریاسی نه خوځ بیت. تا چاره سه رکردنی ه ل
بسه نکینت، تا بزانی ناستی لایه یزی به رزیووه ته و یان دابه زیووه.

نه نجامی شیکار چي ده گیه نیت؟

ناستی نه نزمی لایه یز زور جار له کانی توویشوون به نه خوځی
ه وکردنی په نکریاس پو له به رزیووه، به زوری (۵ - ۱۰) نه وهنده ی
به رزترین ناستی سروشی نه نزمه که یه (پټی ده گوتی راده ی به رزی
ناستی ناسایی). به شیوه یه کی نمونه یی په یی نه نزمی لایه یز ماوه ی
(۲۴ - ۲۸) کاتر میتر له نه خوځی ه وکردنی تووندی په نکریاسدا به رز
ده بیتوه و ماوه ی (۵ - ۷) پو هروا به به رزی ده میتته و. هه روه ها
په ییبه که ی له کانی دوچار بوون به نه خوځیبه کانی گیرانی جوگی
په نکریاس، شتر په نجه و هر نه خوځیبه کی په نکریاس له وانه یه زیاد
بکات. پټده چیت دابه رزی ناستی لایه یز به لگی تیکچوونی په کجاره کی
و هه میسه یی نه و خانانای په نکریاس بیت، که هم نه نزمه و به رهم
ده میتن، نه میښ له کانی نه خوځیبه دريځایه نه کاند ده قه ومني که
کار له په نکریاس ده کن، وک نه خوځی بوون به پشالی میزه لدان
(cystic fibrosis).

هیچ شتیک ماوه پټويست بیت، بیزانم؟ چونه سهری ناستی
لایه یز له ه وکردنی تووندی په نکریاسدا هاوتای به رز بوونه و ی
ناستی نه مایله یز. هه رچنده، ناستی نه مایله یز مه یلی به زیاد
بوونه و له چا لایه یزدا زووتر ناسته که ی دابه بیت. دهرمانی
وهک (codeine, indomethacin, and morphine) و
له وانه یه کار له نه نزمه بکن و ناسته که ی به رز بکته و.

پرسیاری باو:

۱. نه نجامی دريځ مه وای ه وکردنی په نکریاس چیه؟
ناساییه به ه وکردنی توندی په نکریاس تا ده میکی

دريځایه ن تیک ناچیت، زورچاریش نه بووه ته مایه ی په رسه ندنی
کیشی زیاتر. ه وکردنی دريځایه ی په نکریاس که له نه نجامی
زنجیره یه ک شالوی به زه بر (acute attacks) یان به رده وای بی
پسانه ووه ده بیت مایه ی تیکچوونی په کجاره کی. که له په نکریاسی
هیتنئ که سی پیس ده کات و دوچار ی شه کره ده بن، یان وایان لئ
دیت له شیان به باشی خوراک و به تاییه یی چووری هرس نه کات،
کیماسی نه نزمه کانی په نکریاس له وانه یه کاریگری پیچه وانه ی بۇ
هرسی خوراک و به رهمهاتی پاشه پوی لئ بکته ووه و ده بیت
مایه ژانه سک و پیسایی چوور و پیکهاتی به رده له گورچيله دا.
نه گره نه خوځیبه که کونترول نه کرا، نه و تیکچوونی په نکریاس به
زوری ناکړی بگړته و بۇ دخی جارانی. نه گره نه خوځیبه که زیاتر
لئ پیس بکات، ده بیت مایه ی مردن.

۲. آیا به رز بوونه و ی ناستی لایه یز مانای وایه په نکریاس
دوچار ی حاله تیک بووه؟

هیتنئ حاله ت هه ن، وک ه وکردنی په نکریاس ناستی لایه یز
تیدا به خیرایی ده چیت بان و له ماوه ی (۵ - ۷) پوژیشدا دابه بیت.
له حاله تی دیکه دا، چونه سهری ناسته که ی عاده تن زور گوره
نابیت. له وانه یسه ماوه یه کی دريځ هروا له و به رزیبه دا به میتته و، له
حاله تی دیکه ی وک نه خوځیبه کانی گورچيله دا به های هم هم نه نزمه
تا راده ی مام ناو نه به رز ده بیتوه، نه میښ به ووی که م بوونی
پوونکرده و ی (clearance) خوین، سووتانه و ی لیکه پرته کان،
گیرانی پیخوله، نه خوځی قورحی هرس کردن (peptic ulcer
disease)، هه رچنده شیکاری لایه یز عاده تن بۇ چاودتری کردنی
هم حاله تانه به کار ناهیتنرت، نه و پزیشکه که ته ده ستیښانی ده کات
نه گره دوچار ی ه وکردنی په نکریاس بوون، نه و میښ سه رباری
میژووی نوژداری و نه نجامی شیکار، پشت به و نیسانانه ده به ستن
که به توه دیارن.

۳. بچی هه رده شیکاری نه مایله یز و لایه یز پیکه و دوچاره
داوا ده کړنه و؟

ناستی نه مایله یزی خوین به نه خوځی ه وکردنی په نکریاس
هه ستیاره، به لام جیاکه روه (specific) ووه نییه، مانای وایه
چونه سهری ناستی نه مایله یز له وانه یه به لگی کیشیه که، به لام
نه خوځیبه که پټوه ندی په نکریاسه ووه نییه و پټده چیت نه و هکار
بیت. بۇ نه خوځیبه کانی په نکریاس ناستی لایه یز له چا و نه مایله یز
زیاتر نه و یه، چونه سهری به های هه رده شیکار پیکه و یاریده ووه
بۇ ده ستیښانکردنی ه وکردنی په نکریاس و بیر له و ناکریته ووه
دوچار ی حاله تیکي دیکه بیت.

سهرچاوه:

به به ستنی ناماده کردنی سهرچاوه یه بۇ شیکاری تاقیگه به
زمانی شیرینی گوردی، هم بابه ته و چنده بابه تی دیکه یشم له
ماله پری (labtestonline) ووه کردوون به کوردی.

تەندروستی كۆيە ئامارى سالى (۲۰۱۴ز) ى راكەياند



(۱۹) ى كانوونى
دووم، ھاوکار ەلى
وتەبىژى بەرپۆتەبەرايەتى
گشتى تەندروستى
كۆيە لە كۆنگرەيەكى
پۆزنامەوانىيەدا، ئامارى
كار و چالاكى ناوئەندە
تەندروستىيەكانى سالى
(۲۰۱۴) ى بەرپۆتەبەرايەتى
گشتى تەندروستى كۆيەى
بلاو كردهو.
لە كۆنگرەكەدا ھاوکار
ەلى ئامارى نەخۇشخانەو
ناوئەندە تەندروستىيەكانى
بەم جۆرە خستە پوو:

مردن:
لە بارەى ئامارى مردووانىش (۳۱۷) كەس گيانيان لە دەست
داو (۱۷۶) لە پەگەزى نىرن و (۱۴۱) لە پەگەزى مین.

چاودىزى تەندروستى:
لە بواری چاودىزى تەندروستىدا لیژنەى چاودىزى تەندروستى
(۲۱۰۰) مەلمەت و پشکنیان بۆ فرۆشگاگان ئەنجام داو لە میانەى
ئەم مەلمەتەشدا بە ھۆى سەریچی کردن لە یاساو ریتنامیە
تەندروستىيەکان (۲۲) فرۆشگا داخرا، (۳۶۴) فرۆشگا سزا
دراو، ھەرەھا مۆلەتى تەندروستى دراو بە (۵۵۶) و لەگەل
پیدانى ناسنامەى تەندروستى بە (۱۴۲۲) کرێکار، لەم سالددا (۱۸)
تەن مەواد و خۆراکی بەسەر چوو دەستى بەسەرا گیراو بەشتوھكى
تەندروست لە ناو براون.

سەنتەرى تیشكى شەھید دەمەجید:
وینەى لەرەلەرەى موگناتىسى (MRI) (۲۰۵۰۵)، (CT)
(SCAN) (۶۲۳)، شکاندنە بەردى گورچیلە (۱۰۸)، تیشكە
وینەى مەمك (۷۶)، سۆنەر (۳۱۴)، كۆى گشتى (۳۶۲۶).

لیژنەى پزىشكى ھەمیشی:
پشکنینى چاو بۆ مۆلەتى شوفىرى (۳۱۷۸)، پشکنینى چاو
بۆ خۆپندکاران و دامەزراندن (۱۴۴۷)، مۆلەتى نەخۆشى (۲۲۵)،
راپۆرتى پزىشكى (۲۹۱)، دیارى کردنى تەمەن (۱۲۳).

بەرپۆتەبەرايەتى گشتى
تەندروستى كۆيە لە سىن نەخۇشخانە و نۆ مەلەندى تەندروستى و
چل بنگەى تەندروستى پیکهاتوو لەگەل سەنتەرى تیشكى (شەھید
د. مەجید) و سەنتەرى پۆماتۆلۆجى و چارەسەرى سروشتى و
پزىشكى دادوهرى كۆيە،

سەردان:
لەم سالددا سەردانى نەخۆش (۳۵۵۰۰) نەخۆش بوو لەو
پژدەيش (۱۰۴۰۰) داخیل بوو، ھەرەھا (۱۲۵۵۵۵) نەخۆش
سەردانى مەلەندە تەندروستىيەكانیان کردوو و (۵۸۳۰۰) سەردانى
بىگە تەندروستىيەكانیان کردوو.

نەشتەرگەرى:
(۷۹) نەشتەرگەرى سەرووى گەرە، (۱۰۹۰) نەشتەرگەرى
گەرە، (۱۵۸۹) نەشتەرگەرى مام ناوئەند، (۱۱۲۱۴) نەشتەرگەرى
بچووک ئەنجام دراو كۆى گشتى نەشتەرگەرىيەكان (۱۳۹۷۲)
نەشتەرگەرىيە.

لە دايك بوون:
(۳۵۸۸) منداڵ لە دايك بوون لەو ژمارەش (۱۸۶۲) لە
پەگەزى نىرن و (۱۷۲۶) لە پەگەزى مین، (۲۵) منداڵ بە مردوویی
لە نەخۇشخانە لە دايك بوون لەو رژدەيش
(۲۹۰۷) ، منداڵ بە نەشتەرگەرى لە دايك بوون و
منداڵ بە سروشتى لە دايك بوون.

تەندروستی قوتابخانەکان:

تیعی تەندروستی قوتابخانەکان پۆژانە سەردانی قوتابخانەکان و باخچەیی ساوایان دەکەن لەم سالی (۷۲) سەردانیان ئەنجام داوه، لەگەڵ ئەوەشدا چاودێری فرۆشگای قوتابخانەکان دەکەن لەگەڵ بێدانی رێنمایی تەندروستی بە خوێندکاران و دابینکردنی پێداویستی تەندروستی، هەروەها سالانە پێش ئەوەی قوتابخانە بکۆتێت و پشکنینی چاوی بۆ خوێندکاران ئەنجام دەدەن لەم سالی (۷۳۰) پشکنینی چاویان ئەنجام داوه. ژمارەیی گرتنی سۆنەر (۹۶۰۰)، تیشکی ئیکس (۲۷۰۰۰)، سەردانی نەخۆشی ددان (۲۸۰۰۰) نەخۆش بوو چارەسەری ددانیان بۆ کراوه، هەروەها (۳۱۲۰۰۰) پشکنینی تاقیگەیی لە بوارە جۆراو جۆرەکان ئەنجام دراوه.

پۆژەکان:

وێرای ئەو قەیرانەیی هەبوو بەلام چەندین پۆژەیی تەندروستی خراوتە باری جێبەجێ کردن، وەک:

- ۱- دروستکردنی کۆگای دەرمان بۆ ناحیەیی تەق تەق.
- ۲- دروستکردنی بنکەیی تەندروستی جۆری (C) بۆ ناحیەیی تەق تەق.

بۆ سالی (۲۰۱۵) کۆمەڵک پۆژە هەیه کە لە وەزارەتی پلاندان لە گروپی (A) وەک:

۱- دروستکردنی بنکەیی تەندروستی جۆری (C) بۆ گەرەکی

هامون لە کۆیه.

- ۲- دروستکردنی بنکەیی تەندروستی جۆری (C) بۆ ناحیەیی دیگەلە.
- ۳- دروستکردنی بنکەیی تەندروستی جۆری (C) بۆ گوندی سوسن.
- ۴- دروستکردنی بنکەیی تەندروستی جۆری (C) بۆ ناحیەیی سیگردکان.
- ۵- دروستکردنی دوو باڵەخانەیی (۱۲) شووقەیی لە ناو نەخۆشخانەیی فێرکاری شەهید د. خالید.

چاودێری تەندروستی سەرتایی:

لە سالی (۲۰۱۴) شەش هەڵمەتی کوتانی درۆی نەخۆشی ئیفلجی مندالان ئەنجام داوه کە بە هەموو هەڵمەتەکان (۱۰۰۰۹۲) مندالە کوتارون بە ئاوارەیی ناوخبوویی و ئاوارەیی سوری. بەرپۆهەرایەتی گشتی تەندروستی کۆیه لەگەڵ هاتنی ئاوارەکان بۆ سنووری قەزای کۆیه تیعی تەندروستی گەپۆکیان پێکھێناوه و ئاوارەکانیان بەسەر کردۆتەو و بەشیوەیهکی خۆبەخش و بێبەرانبەر چارەسەری تەندروستیان بۆ کردوون هەڵمەتی کوتانیان بۆ کراوه. هەر لە سەرەتای دروست بوونی چەنگ تیممان پەوانەیی بەرەکانی پێشەوای چەنگ کردووه بۆ هاوکاری کردنی برا پێشەوەرگەکان لە پووی تەندروستییهوه.



پلاسیبو چییه؟

د. قهیسعل عارهب بلباس

کاریگری دهرمانه که هیچ جیاوازییه کی هیه له گهل مادهی دیکه، چونکه رزور جار خهلک به هوی باور پین بوون «قهناعات هاتن» سوود له دهرمانیک یان مادهیهک وهرده گرن که له راستیدا هیچ کاریگرییه کی نهوتوی بۆ سر جهستیان نییه.

نوره له لای نییه رزور گرنکه چونکه هیشتا نهخوشهکانی نییه که سهردانی پزشکی دهکن دهین شتیکیان ههر بۆ بنووسرئ، بۆیه ناچار پزشکیهکان چهند دانهیهکی فیتامینیان بۆ دهنووسن تهنیا بۆ شهوهی قهناعاتیان پین بیتن، چونکه هیشتا له لای نییه نه گهر به سهردانکه رتیکی نهخوشخانه بلئی هیچت نییه و پیویست به دهرمان ناکهی، قهناعاتی ناین...

بدووریتهوه، به لام لهجیاتی قۆپچه دانه حهبی ژانه سهره کهم هاته ناو دهستم! نهوجا نیگه بستم که من لهجیاتی حهبی سهر نیشه قۆپچهی کراسم قووتداوه و ژانه سهره کهشم بهو قۆپچهیه چاک بۆتهوه. بۆیه نیستا نه گهر یه کیک بلئی سهرم دیشی ده لیم کاکه دانهیهک قۆپچه بخۆ به لات لئ نامینئ!

له زانستی پزشکیدا، بهو باره دهگوترئ «پلاسیبو». رزورجار پزشکی دهرمانیک بۆ یه کیک دهنووسن که هیچ کاریگرییه کی نهوتوی نییه بۆ سهر جهستی، تهنیا بۆ شهوهیه که قهناعات به نهخوشه که بیتی که بهمه چاک ده بیتهوه. نه گهر نهخوشیهیه کی تهنیا باریکی دهروونی کاتی بئ نهوا پتی چاک ده بیتهوه. تهنانهت له لیکولینهوه کانیشتدا که له سهر دهرمانیک ده کربئ، کۆمه لیک لهواتهی دهرمانه نوییه که یان دهریتی له گهل کۆمه لیک دیکه بهراورد ده کربئ که لهجیاتی دهرمانه که شتیکی دیکه هاوشیوه یان دهدهنئ که دهرمانه کی تیدا نه بئ «وهکو شهکری ئاسایی»، بۆ شهوهی بزائن، که: ئایا

براده ریک گیرایهوه، گووتی: بۆزیک سهرم رزور ده یهشا، بۆیه چوومه دهرمانخانه کی نزیک دووکانه کهم که خاوه نه کی دهناسم، وه گوتم: «دانهیهک حهبی ژانه سهرم بدئ». کابرا دانهیهکی حهبی سهر نیشهی دامن، لهو کاته دا یهک دوو براده ری دیکه هاتن و کهوتینه چاک و چۆنی و خۆم له بیر کرد و دانه کهم خسته گیرفانه وه بۆ شهوهی دوابی بیخۆم. که گهرامه وه دووکانه کهم به رداختک ئاوم تیکرد و دهستم کرده گیرفانه وه و به بئ ته ماشا کردن شهوهی هاته دهستم خسته ده مه وه و ئاوم له سهر کرد و قووتمدا، ئیدی ژانه سهره کهم چاک بۆوه. پاش ماوه یهک دوابی گهرانه وه بۆ ماله وه، دهستم کرده گیرفانم بۆ شهوهی قۆپچهی کراسه کهم، که پیشتر کهوتبوو و خستبوومه گیرفانه وه، دهر بیتن و بیده مه خیزانه کهم بۆم به کراسه کهمه وه

هۆشیاری تاکه کان بۆ پشکنینی تەندروستی

محمد جمیل علی (هه لگري پروانامه‌ی ماستەر)

فرمانگە حکومی و نا حکومییەکان و بازار و شوپنە گشتی و هەندیک (مال) که به هەردوو شتێوەی (فۆرم دابەش کردن بۆ ئەوانە) خوێندەوارن، هەروەها بە شتێوەی سەردان کردن و پرسپار لیکردنیان لە لایەن توێژەرەوە بۆ ئەوانە که نەخۆشە (خوێندەوارن) ئەنجامدراوە . پرسپارە سەرەکییەکە ئەوە بوو « ئایا پشکنینی تەندروستی ئەنجام دەدەیت ؟ » بەشدار بوو دەبوو بە « بەلێ » یان « نەخێر » وەلام بەداتەوه! لێره‌دا مەبەست پشکنینی تەندروستی گشتی بوو بۆ لەش که چەندین پشکنین لە خۆ دەگرێت، وەک: پشکنینی خوێن و میز و پیسایی و چار و ددان و ... هتد. لەوەلامدا ئەوەی تەنها یەک پشکنینشی کرد بێت بۆ لەشی خۆی بە « بەلێ » هەژمارکراوه، لە هەمان کاتدا ئەوەی هیچ پشکنینێکی نەکردبێت، ئەوا: « وەلامی » نەخێرە. « دواتر لە کاتی وەرگرتنی وەلامی « بەلێ » پرسپاری تری بە دواي خۆی مێنای ئەویش « ئایا بۆ ماوه‌ی چەند ؟ » واتە: (١ تا ٦ مانگ، یان ٦ مانگ تا سالیکی)؟ پاشان ئەو پشکنینە که ئەنجامدراوه ئایا لە سەر پێنمای پزیشک بووه (واتە پزیشک پێراگەیانندوووه که پتویستە لەو ماوه‌یدا پشکنین بۆ لەشی خۆی بکات لەبەر بوونی کەم و کورپیەک که پێشتر هەي بووه) یان لە خۆیەوه پشکنینی بۆ خۆی کردوووه ئیجا گشتی بێت یان یەک دوو پشکنین بۆ لەشی خۆی. دواي پرکردنەوه و وێکێرنەوه‌ی فۆرمەکان که (١٠) فۆرم هەژمار نەکرا چونکه بە هەلە پرکرا بوونەوه لەلایەن بەشدار بووان سەرەرای ئەوەی بۆشیان پوونکرابوووه لەلایەن توێژەرەوە. لە کۆتایی دا شیکردنەوه‌ی داتاكان بە بەرنامەي ئێس پی ئێس ئێس (١٧) ئەنجامدراوه، هەر لەو ماوه‌شدا چاوپێکەوتن کراوه لەلایەن توێژەرەوە لەگەڵ کەسانی شارەزا لە دەزگا تەندروستیەکان لەبارەي ئەم بابەتە.

ئەنجامی پرسییەکه بەم شێوێه‌ی خوارەوه بوو:
ئەنجامی وەلامی پرسپاری « ئایا پشکنینی تەندروستی ئەنجام دەدەي ؟ » بەم شێوێه‌ی بوو:

ژمارە بەشدار بووان (٢٠٠)	دەنگەز		بەلێ		نەخێر	
	نێر	م	١٨٠	٥٦	١٢٤	٧٥

گشتەي ژمارە (١)

(١٨٠) بەشدار بوو نێر بوو لە نێوانیاندا (٥٦) بە « بەلێ » وەلامی دایەوه، هەروەها (١٢٤) یش بە « نەخێر ». هەروەها (١٢٠) بەشدار بوو مە بوو لە نێوانیاندا (٤٥) « بەلێ » وەلامی دایەوه و (٧٥) بە « نەخێر ».

« بۆچی زووتر نەتانیان، خۆ ئەگەر زووتر بێتانیابایە ئەوە کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشییەکه ئاسان بوو !! «،» چووم بۆ پشکنینی نەخۆشییەکم دواتر دەرکەوت نەخۆشییەکی تریشم هەيە. «،» ئەگەر پێشتر بمزانیبوایە ئەوە زووتر دەچووم بۆ لای دکتۆر و چارەسەر وەرەگرت. »

ئەمانە ئەو پستانەن که چەندین جار لە نێوان تاکەکانی کۆمەلگەي خۆمان دەبیستین، هۆکارەکه‌ش پشت گوێ خستی تەندروستی خۆمانە. بۆ ئەم مەبەستە دکتۆرەکان پێنماییمان دەکەن شەش مانگ جارێک یان سالت جارێک پشکنینی گشتی بۆ لەشی خۆمان بکەین ئەگەر هەتا هەستیشمان بە هیچ نەخۆشییەک نەکرد بێت. بەلام داخەکه‌م دەزگا تەندروستیەکانی لای ئێمە تەنها دەزگای نەخۆشەکانە چونکه تاکي کۆمەلگەي ئێمە بە پێژەيەکی کەم پشکنینی تەندروستی بۆ خۆی دەکات لە کاتی لەش ساغی، وای لێهاتوووه تاوه‌کو نەخۆش نەکەوێت پشکنین بۆ خۆی ناکات که ئەمەش زۆر جار کارەساتي لێکەوتۆتەوه. ئەگەر لە وولاتانی پێشکەوتوو ئەم پێنمایەي دکتۆرەکان جێ بەجێ کردنی پتویست بێت، ئەوا: لە وولاتی ئێمە پتویستەر چونکه ئێمە لە وولاتیکین چاودێری تووندمان نییه لەسەر جۆری خواردنی هاورده کراو (لە هەمان کاتیشدا زۆر بەي ئەو خواردنەي که بۆ ئێمە دێن لە وولاتانیکین که دوژمنکاریکی دوور و درێژیان لەگەڵ ئێمە هەي پتویستەر زۆر ووریا بین لە هێنایی خواردنەمەي لە وولاتانە !!!)، لە چاو وولاتانی تر ئینگەمان پاک نییه، تاکي کۆمەلگەي ئێمە وەرزش کەم دەکات، دواجار بوونی ئاوارەي زۆر لە ناوچەکه که بە هۆی تەنگەژە و شەپەرە ئاواره بوونه. شاری هەولێر پایتەختی کوردستانە، ئێستا بێجگە لە دانیشتوانە پەسەنەکه‌ی خۆی هەزارەها بیانی تێدا دەژین! چا چ بۆ کارەات بن یان ئاواره بووین شارەکه بە جۆریک قەرەبالغ بووه که چاودێری تەندروستی تووندی پتویستە.

تاکەکانی کۆمەلگە بۆ ئەوەي ئاگاداری تەندروستی خۆیان بن، ئەوا: پشکنینی تەندروستی لە هەنگاوه‌یەکه‌مینەکانە، لە پاپرسیک که لە نێوان (٢٠٠) کەس لە ناستی (نەخۆشەوار و دەرچووی سەرەتایی و ناوەندی و ئامادەي و کۆلیژ و خوێندنی بالا) و پێشە (فرمانبەر بە هەموو جۆر و ئاستەکانی، قوتایی بە هەموو جۆر و ئاستەکانی، کاسب، ژنی ماله‌وه) و تەمەن (لە ١٧ سالی تا ٧٢ سالی) و پەگەز (نێر و مە) و باری گوزەرەن (خراب، ناوەند، باش، زۆر باش) لە سەنتەری شاری هەولێر بە شێوێه‌ی هەرمەکی (لە ناو

به گشتی : (۱۰۱) وولام «بهلن» بوو كه دكاته (۲۲,۷٪) ۴۶ (۱۵,۳٪) به «واتا به پټنمای پزیشك پشكنینیان هروها (۱۹۹) وولام «نهخیر» كه دكاته (۶۶,۳٪).

درو، هروها ۵۵ (۱۸,۳٪) تر له خویانهوه پشكنینیان نهجام داوه .

نایا پشكنینی تندرستی نه نجام ددوی ؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
بهلن	101	33.7	33.7	33.7
نهخیر	199	66.3	66.3	100.0
گشتی	300	100.0	100.0	

كهواته دهتوانین بلین تهنها ۵۵ واته (۱۸,۳٪) پشكنین بو خویان نه نجام ددان ښجا مارجیش نییه نه پشكنینهی كه نه نجامیان داوه پشكنینی گشتی بیت بو لهش لهوانه یه تهنها چدن پشكنینكي كه و ساده بیت .

هر له راپرسییه كه دهر كه وت، كه : (۱۴) نه خوینده وار به شدار بوون له نټواناندا (۵) به « بهلن » و (۹) به « نهخیر » و

خشتهی ژماره (۲)

له نټوان نهوانهی كه (بهلن) وه لایمان دایوه ۳۷ (۱۲,۳٪) (۱ تا ۶) مانگ پشكنین نه نجام دده ن، هروها ۶۴ (۲۱,۳٪) له به شدار بوون نهوانهی كه له (۶ مانگ تا سالیک) پشكنین نه نجام دده ن.

(۱۰) هلگری بېوانانهی دکتورا بوون كه له نټواناندا (۶) به « بهلن » و (۴) به « نهخیر » هروكو له خشتهی ژماره (۴) ناماژهی پیکراوه .
نمش ناماژه یه كه مارج نییه كه سانی هلگری بېوانانهی بهرز موشیاری تندرستیان بهرز بیت ه بیت. له همان کاتیشدا هر كه سیك نه خوینده وار بیت تندرستی خوی پشت گوی خست بیت .

له گهر بهلن - بو ملونی چندن ؟



۱ ۶ ځله	۱۵.۳
۷ ۱۲ ځله	۱۸.۳
پشکین لکده	۳۳.۷

له پرسپاریکی تر بو نهوانهی كه پشكنین نه نجام دده ن نهوه بوو « نایا له سر پټنمای پزیشك بووه » ؟

	Frequency	Percent
بهلن	46	15.3
نهخیر	55	18.3
گشتی	101	33.7

خشتهی ژماره (۲)

ژماره ی شو به شدار بووانهی كه تمه نیان (۴۰) سال بوو (۱۳) بوو له نټواناندا (۴) به « بهلن » وه لاسی دایوه و (۹) به « نهخیر » له کاتیکه كه له کومه لگایی نییه نه تمه نییکه ده بیت تاکه کان وریایی تندرستی خویان بن !!! .

نهوه جیگایی سدرنجه لدم باسه نهوویه كه (۶۶٪) به هیچ شینوویهك پشكنین ناکه ن به و ماناییه ی تا نه خوش نه که ون پشکنین ناکه ن !!! (۲۲٪) په کسې تر زور جیگایی دلخوشتی نییه كه به »

خشتهی ژماره (۴)

	نایا پشكنینی تندرستی نه نجام ددوی		گشتی
	بهلن	نهخیر	
نه خوینده وار	5	9	14
سدرنجان	7	9	16
نلوشتی	14	19	33
نامالک	11	29	40
دولوم	26	53	79
په کاتوړیوس	22	58	80
ماستور	10	18	28
نکټورا	6	4	10
گشتی	101	199	300

بەئى «وەلايمان دايدەتەو» چۈنكى بە شىك ئەوانە بەھۇي ناساغيان
پشكىن دىكەن، دىكتور پىيان دەئىت يان ئەگەر پشكىننىش بىكەن
ئەوانەيە پشكىننىك يان دوو پشكىننى سادە بىكەن ئەك گشتى.

دىارە بابەتى ئەكرىنى پشكىننى تەندروستى لەلايەنى تاكەكانى
كۆمەلگەى ئىمە بۇ چەند ھۆكارىك دەگەپتەو، لەوانە:

۱- ژمارەى ئەو پزىشكانە كەمن لە كاتى سەردان كرىنى
نەخۆشى بە نەخۆش و ھاوئەلى نەخۆش پادەگەيەن كە پىوستە
ھەموو كەسەك شەش مانگ جارىك يان سالى جارىك پشكىننى گشتى
بۇ خۆى بىكات.

۲- ژمارەى ئەو پۇستەرانە كەمن (يان ھەر نىن؟!) كە لە
شۆئە گشتى ھەتا لە دەزگاكانى تەندروستىش ھانى ھاوئەلى دەدەن
كە پشكىننى تەندروستى بۇ لەشى خۆيان بىكەن ھەتا ئەگەر لەش
ساغىش بوون.

۳- ژۇرنىك لە تاكى كۆمەلگەى ئىمە بىوایان بە
پشكىنەكانى تەندروستى دەزگاكانى كوردستان نىيە ئەمش بە ھۆى
بىئىن و بىستى چەند حالاتىك كە ھەلەكراو لەلايەن تاقىگەكان يان
دىكتورەكان و بەسەرىشيان ئىپەپىو بە بىن لىپرسىنەو لەلايەن
وہزارەتى تەندروستى لەبەر ئەو بە ناچارى بۇ ئەم مەبەستە
دەبىت سەردانى دەرەو بىكەن كە ئەمەش ھەموو تاكىك تواناى ئەم
مەسرەفەى نىيە.

۴- ژۇر پشكىن ھەن لە دام و دەزگاكانى مىرى نىين و لە
دەزگاكانى تەندروستى ئەھلى ھەپە ھەمدىسان گرانە و ھەموو تاكىك

ناتوانى ئەم بىر پارەيە سەرف بىكات لە پشكىننى.
۵- لە دەزگاكانى راگەيانەن و پەرورەدەيەكان ئەم بابەتە بە
بوون و ئاشكرا باس ئاكرىت (جەختى لەسەر ئاكرىتەو ۱).

دەتوانرىت پزەى ھۆشيارى تاكەكان بۇ پشكىننى تەندروستى
زىاد بىكرىت كە يەككە لە ھەنگاوە گرنگ و سەرەتايەكان بۇ ئەو
موقۇف ئاگادارى تەندروستى خۆى بىت، بەم پىگايەنى خوارەو:

۱- ھۆشياركرىنەو تاكەكانى كۆمەلگە بەتايەتى لە پىگاي
دەزگاكانى راگەيانەن و مزگەوتەكان و دەزگاكانى پەرورەدە و
فىركرىن.

۲- ئاسانكارى كرىن بۇ پشكىننى گشتى ھاوئەلىيان لە دەزگا
تەندروستىيەكان.

۳- كرىنەو ھۆى ھۆيەى تەندروستى و سەلامەتى لە ناو
فەرمانگەكانى حكومى و نا حكومى بۇ فەرمانبەرەن بۇ ئەو
چاودىرى تەندروستى فەرمانبەر بىكات چۈنكى ھەندى فەرمانبەر بە
ھۆى كارەكەيان پۇژانە توشى چەندىن حالاتى نا تەندروست دەبەو
كە بە تىپەپى بوونى كات كارىگەرى خراپى لەسەر لەشى دەبىت.

۴- جەخت كرىنەو و بەبوونى ياسكرىن ئەم بابەتە لەلايەن
دىكتورەكانەو بۇ نەخۆش و ھاوئەلى نەخۆش و ھاوئەلىيان.

۵- دروستكرىن مەتەنەيەكى ژۇر لە نىوان تاكەكانى كۆمەلگە
بۇ دەزگا تەندروستى و كارمەند و ئامىرە تەندروستىيەكان.



الصحة

گرفتگی نه خوشییه دریژخایه نه کان

نه خوشییه دریژخایه نه کان، ههروهک له ناوهکەیی دیاره که ماوهی نۆز دهگەل مەژۆ دەبێت، وه پێویستی به سهلیقه و دهگەل ویدا پۆشتن دەبێت، وه دهبێت نهخۆشەکه دهگەل پزیشکەکه له چارهسەر کردن و بهدوا داچوون دەوری هه بێت، وه بهژداری بکات. وه ئەگەر هاتوو هه ماههنگی تهواو هه بوو، ئەوا: نهخۆشییەکه ئاسان دهکەوێت، وه کهسهکه له ماک و ئالۆزییهکانی ئه نهخۆشییانه وه دور دهبێت بهتایبهت که نۆز له نهخۆشییانه ههتا درهنگانی تهمن کاردانهویان و ماک و ئالۆزییان وه دیار ناکهوێت یان نۆز جار ماک و ئالۆزییهکه هه بهلام خۆی نیشان نهداوه یان ههلی بۆ ههلهکهوتوووه و بهدیار نهکەوتوووه. نهخۆشییە دریژخایه نهکان له کوردستان وهکو هه موو وولاتانی جیهان پوو له زیاد پسووه، وه زیاتریش له ژماره که پزیشینی دهکرا تووشی ئه جوړه نهخۆشییانه بن، ئەوانه که تووش بوون ژماره یان زۆتر و زۆتره. بۆ نمونه: هه موو چاوهپی بووین، که به گهیشتن به سالی (2025) ژماره ی تووشبووانی به نهخۆشی شهکره بیهته (250 ملیۆن) کهس بهلام بهداخه وه هه نووکه دوو ههینده ی ئه ژماره یه خه لک هه یه، که تووشی نهخۆشی شهکره بوون و پوو له زیاد بوونیش وه زۆتره تریش ده بن. هه بۆیه، ئه راستییانه نۆز پوون که ژماره و چه ندیته نهخۆشییە دریژخایه نهکان پۆز به پۆز پوو له زیاد بوون، وه به هۆی به جیهانیگیر بوون هه موو مهترسییهکان بۆ سەر شوێنیک، ئەوا: ده بیهته مهترسی بۆ سەر هه موو جیهان، وه له گەل زیاد بوونیان ژماره ی تووشبووانیشیان پوو له زیاد بوو، وه هه موو کات چارهسەر و بهدوا داچوونی نهخۆشی دریژخایه پێویستی به هه ماههنگی نێوان پزیشکی چارهسەرکه و نهخۆش و خانهواده و خێزانی نهخۆش و دهسهلات و میری هه یه! وه هه کاتهک هه یه که لهوانه سستی و لاوازی هه بوو، ئەوا: کاردانهوی خراپی له سەر هه موو پرۆسه ی چارهسەر کردن و بهدوا داچوون که ده بیهته. وه ژماره ی ئەوانه ی که تووشی ماکهکانی نهخۆشییە دریژخایه نهکان ده بن له زیاد بوون ده بن، که ئەمهش ده بیهته هۆی زیاد بوونی تیچوون و تهرخان کردنی بیری نۆز بودجه ی وولات و به فیرۆدانی کات و دارایی و تهندروستی و نهخۆشەکه و سوود تهیین له سهرمایه و دهستی کار و کات و دارایی و میللەت و تاک و کۆمه لگا. کوردستان وهکو هه موو وولاتانیتر به هۆی ئه گۆرانکارییهانی که به سەر ژیان و گۆزهران و هه لومه رج و هه لسه کهوت و پهفتاری خه لک و کۆمه لگادا هاتوو، ئەوا: گۆرنگاری له باری تهندروستی پوویداوه و نهخۆشییە دریژخایه نهکان پوو له زیاد بوونه! هه بۆیه له هه موو وولاتیک زۆتر

دهبیت گرتگی به هۆشیاری دروستی و پۆشنهیری زانستی پزیشکی بدریت، وه هه وڵی تهواو پۆشنهیر کردن و تهواو هۆشیار کردنهوی خه لک بکریته. له کاتی پێدانی چارهسەر و بهدوا داچوونی نهخۆشی دریژخایه، ئەوا: نۆز گرفت و ئاریشه دیته سەر پێگای چارهسەر کردن و بهدوا داچوون، که: هه رچه نه چارهسهرییان ئاسانه و پهنگ بیهته هه نده ی نهوێت، وه ئەگەر نۆز دۆزیابه وه په یی بۆ بردن نۆز ئاستهنگ لا ده بات و مەژۆهکان به شێوه ی باشتر چارهسەر دهکری، وه له ماک و ئالۆزییهکان به دور ده بیهته. له ژمارهکانی پێشووی گۆفاری پزیشک، وه به شێوه ی زنجیره یه که له دوا یه که هه موو ئاستهنگ و کۆسه پهکانی که دیته بهر ده م چارهسەر کردن و بهدوا داچوونی چارهسەر کردنی نهخۆشی دریژخایه پوون کرایه وه، له وه ی: که: چه نه ئاستهنگیک هه نه که ده بنه هۆی نیکدانی کرداری بهدوا داچوونی نهخۆشی دریژخایه لهوانه:

□ نهخۆش و خانهواده و دهووبهیری نهخۆش. له ژماره (51 - 52) ی گۆفاری پزیشک باس کراوه.

□ تۆرینگی لا کۆلانی و لهخۆوه بهکار بردنی ده رمان یان به کارهێنانی ده رمانی سروشتی و کوردهواری. (له ژماره 53) ی گۆفاری پزیشک پوون کراوه ته وه و تیشکی خراوته سەر.

□ پزیشک: که پزیشک له یه که ی فریاکهوتن، وه پزیشکی عه ره ب و سووری و پزیشکی بێگانه و هه ندیک پزیشکی کوردستان دهگریته وه! وه له ژماره (54 - 55) باس کراوه، وه تیشکی خراوته سەر.

□ دهسهلات: حکومهت و دهسهلات دهووری نۆزی ده بیهته له وه ی که پرۆسه ی چارهسەر کردن و بهدوا داچوونی نهخۆشییە دریژخایه نهکان به ره و باشتر و به سوودتر به بات و بهرنامه و پێوگرامه که سهرکهوتوو بیهته. نۆز ئاستهنگ هه یه، که به هۆی که مهترخه می حکومهت دروست ده بیهته، وه بهتایبهت دهسهلاتی تهندروستی، لهوانه:

ا. نهبوونی ده رمان یان بهردهوام نه بوون له دا بین کردنی ده رمان: هه موو ئەوانه ی که ده رمانی نهخۆشییە دریژخایه نهکان وه ردهگرن ئه راستییە ده رمان، سویندیان لێ ناکهوێت ئەگەر بلێن، که: قهت به هیچ شێوه یه که مانگیک هه موو ده رمانه چارهسهرییهکانیان وه رنهگرتوووه و هه موو به یه که وه نه دراوه. مانگ هه بووه، که: له پێنج ده رمان نهخۆشەکه سی ده رمان یان دوو ده رمان یان یه که ده رمانی وه رگرتوووه، وه ئەویدی ده بیهته له ده رهوه بیسه نیهت که نۆز جار به هۆی ئه گرفته ئابووری و نه بوونی مووچه و پشپۆی کهسه که بۆ ده ر نههێناوه که له ده رهوه ده رمان بسه نیهت و له نهجامدا ده رمانه که ی نه خواردوووه، وه به مهش پێوگرام و بهرنامه ی چارهسەر کردن له بار بردراوه و سوودی نه بووه.

ب. نهبوونی که رهسته ی تاقیگه و پشکنینه تایبه تهکان به دیتنه وه و چارهسەر کردن و بهدوا داچوونی نهخۆشییە دریژخایه نهکان: نۆز نهخۆشی هه یه، که: بۆ زانینی ئەوه ی که نهخۆشییە که کۆنترۆل

کراوه؟ یان بۆ زانینی ئه‌وه‌ی که نه‌خۆشه‌که کاردانه‌وه لاوه‌کییه‌کانی ده‌رمانه‌که‌ی له سه‌ر وه‌دیار که‌توو په‌تو‌یست ده‌کات که هه‌نده‌ک پشکنینی تاقیگه‌یی بکات به‌لام له‌به‌ر ئه‌وه‌ی که له‌خه‌سته‌خانه‌کان دابین نه‌کراوه، وه‌ ته‌خۆش باری دارایی یارمه‌تیدهر نه‌بووه، وه‌ یان مووچه‌ی دو‌اکه‌وتوووه‌ ئه‌و پشکنینه‌ پتو‌یستانه‌ی نه‌کردوووه.

ت. که‌مه‌ترخه‌می له‌ پووی راگه‌یانسدن: ئه‌و که‌سانه‌ی که نه‌خۆشی درێژخایه‌نیان هه‌یه، له‌ هه‌موو سه‌ردانێک بۆ لای پزیشک ده‌بێت ئه‌و لایه‌نه‌ گرنگه‌ی که پۆشنیبری ته‌ندروستییه‌ فه‌رامۆش نه‌کړیت! وه‌ ته‌نیا له‌ کاتی سه‌ردانی کردنه‌که نه‌بێت. به‌داخه‌وه حکومه‌تی هه‌ریه‌می کوردستان که‌نالی راگه‌یاندنی تاییه‌ت به‌ خۆی نییه‌؟! هه‌ر بۆیه: ناتوانیت هیچ په‌یام و نامۆزگاری و هۆشداریه‌یک به‌ تاییه‌ت ب‌لاو بکاته‌وه، وه‌ له‌ هه‌موو په‌توو به‌رایه‌تی و ته‌نانه‌ت وه‌زاره‌تی ته‌ندروستی‌ش بری که‌م له‌ پاره‌ و داها‌ت بۆ خزمه‌تی راگه‌یاندن ته‌رخان ده‌کړیت به‌لام له‌ کوردستان ئه‌و لایه‌نه‌ ته‌واو فه‌رامۆش کراوه، وه‌ هه‌ر گرنگی پێنه‌دراوه. هه‌تا ته‌نانه‌ت له‌ وولاتان پرۆگرامه‌کانی په‌روه‌رده و فێرکردنیش جگه‌ له‌ راگه‌یاندن بۆ هۆشیار کردنه‌وه له‌ مه‌ترسی نه‌خۆشییه‌ درێژخایه‌نه‌کان و چۆنیه‌تی پۆل نواندن له‌ چاره‌سه‌ر کردنی ئه‌و نه‌خۆشییه‌انه، وه‌ ده‌وری ته‌خۆش و خانه‌واده‌که‌ی له‌ هه‌نگاهه‌کانی چاره‌سه‌ر کردن ده‌خوێندڤیت، وه‌ گرنگی پێده‌دریت. ئه‌مه‌ جگه‌ له‌وه‌ی که راگه‌یاندنی بیستراو و بینراو و نووسراو له ژێر چاودێری ده‌سته‌ی چاودێری حکومه‌ت و وه‌زاره‌تی ته‌ندروستی نییه‌، وه‌ هه‌تا چاودێری ته‌واویان له‌ سه‌ر نییه‌ و ژۆر جار بابه‌ت و نووسین و به‌رنامه‌ له‌ راگه‌یاندنه‌کان ب‌لاو ده‌بێته‌وه که هه‌نده‌ک جار پێچه‌وانه‌ی سیاسه‌تی ته‌ندروستی وولاته‌وه‌یه.

پ. نه‌بوونی راهێنان و په‌ره‌پێدانی پزیشکی بۆ ده‌ستی کار: هه‌موو ئه‌و که‌سانه‌ی که له‌ بواری نه‌خۆشییه‌ درێژخایه‌نه‌کان کار ده‌که‌ن، هه‌موو کات راهێنانی پزیشکی ته‌واویان بۆ نا‌کړیت، وه‌ ته‌نانه‌ت هیچ ده‌وره و په‌ره‌پێدانی ته‌واویان بۆ نا‌کړیت به‌مه‌ش ژۆر جار له‌ پێشکه‌وتنه‌ پزیشکییه‌کان به‌دوور ده‌بن، وه‌ له‌گه‌ل پێنمایی و پێسا نوێیه‌ نێو ده‌وله‌تییه‌کان به‌پێوه‌ ناچیت. ئه‌وه‌ جگه‌ له‌وه‌ی که نه‌بوونی راهێنان و ناساندنی ده‌ستی کاری بواری پزیشکی نه‌خۆشییه‌ درێژخایه‌نه‌کان، وا ده‌کات که ژۆر پێشکه‌وتنی پزیشکی نه‌گاته کوردستان، وه‌ یان به‌ کاتیکی دره‌نگتر بگات و به‌مه‌ش نه‌خۆش و پزیشک زه‌هرمه‌ند ده‌بن.



هه‌وائی پزشکی:

کۆنگرەمی هه‌ئەتی پزشکیانی میزوپۆتامیا

VII. Mesopotamian Medicine Congress

هه‌فته‌مین کۆنگرەمی
پزیشکانی میزوپۆتامیا (VII. Mesopotamian Medicine Congress)
بەپێڕە له پۆژه‌کانی (٤ - ٦) ی
هه‌وزە‌یانی سالی (٢٠١٥) له
شاری (وان) له وولاتی تورکیادا
بکڕیت، وه ئه‌مه هه‌فته‌مین
کۆنگرەمی پزیشکییه له‌مجۆره‌یه
که تاییدا ژماره‌یه‌کی به‌رچاو له
پزیشکه کۆرده‌کان له یه‌کتیری
نزیک ده‌کاته‌وه، وه له‌و کۆره
زانستیه ئاماده‌ییان ده‌بیت.
هه‌ر وه‌ک له کۆنگرەمی شه‌ش
له شاری ماردین له سالی
(٢٠١٤)، ئه‌وه به‌یان کرا، که:
به هۆی ئه‌و په‌شه کوژییه‌ی که
ئهرمه‌نییه‌کان له سه‌ر ده‌ستی
ئهرته‌شی عوسمانیه‌کان تووشی
هات، وه دوائی تێپه‌ر بوونی سه‌د
سال به سه‌ر ئه‌و کاره‌ساته هه‌ر
به‌و بۆنه‌وه‌یه و له یادی سه‌د
ساله‌ی کاره‌ساتی ئهرمه‌نییه‌کان
به‌یاردرا، که: کۆنگرەمی هه‌فت
له شاری وان بکڕیت. ئه‌وه‌ی
له‌م سالدا، که: له‌و کۆنگرە‌یه
نۆییه، ئه‌وه‌یه که: له‌گه‌ل
پزیشکانی گشتی، پزیشکانی
ددان (کۆنگرەمی دووه‌می
پزیشکانی ددانی میزوپۆتامیا
II. Mesopotamian -
Dentistry Congress) و
پزیشکانی دهرمانساز (کۆنگرەمی
یه‌که‌می پزیشکانی دهرمانساز (I.
Mesopotamian
Pharmaceutical
Congress - به‌ژداری
کۆنگره‌ ده‌بن، وه داوه‌ت بۆ
هه‌موو پزیشکان ده‌نێردریت.



کۆنگرەى پزىشكانى مېزوپۆتاميا له كاتى هەنووكەدا بيووتە
هۆكارىكى باش بۆ كۆكردنەوى هەموو پزىشكانى كورد له كۆنگرەيهكى
پزىشكى و زانستى، كه: كاردانەوى كۆمەلایەتى و زانستى و تىكەلېوونى
له سەر هەموو بەژدار بووانى كۆنگرە دەبێت، وە هۆكار دەبێت بۆ زیاتر
له يەك نزیك كوردنەوى پزىشكه كوردەكان له سەرانشەرى جیهاندا
و له هەر چار پارچەى كوردستاندا. زمانى قەرمى كۆنگرە به زمانى
كوردى دەبێت، وە له گەل توانای وەرگێران بۆ هەر دوو زمانى ئینگلیزى
و توركى و به پێچهوانەشەوه. ئێه كۆنگرەيه بېروانامەى متمانەى له
سەندىكای پزىشكانى توركيا - بۆردى خوێندنى بەردەوام ئەژمارد
دەكرێت، وە دەدرێت بۆ ئەوانەى كه بەژدارى ئێه كۆنگرە پزىشكییه
نێو دەولەتییه دەكەن. وە هەروەها هەموو بەژدار بووان، دواى تەواو
بوونى كۆنگرە بېروانامەى بەژدار بوونىیان دەدرێت. له كۆنگرەى
شەشەوه، بێاردرا كه: كۆنگرەى حەفت له شارى وان بكرێت، وە
كۆنگرەى هەشت له ژێر پەيامى (خووبەوشتى پزىشكى) له شارى
هەولێرى پایتەختى هەرتى كوردستان له سالى (٢٠١٦) بكرێت. وە
بۆ بەژدارى كردنى پزىشكان، ئێه: هەموو پزىشكان دەتوانن له پێگای
مالپەرى كۆنگرە خۆیان ناوئوس بکەن، وە قۆرمى تايهتیه بەژدارى
كردن له كۆنگرە پێكەتیه! وە مالپەرى و سايهتى كۆنگرەى حەفتى
پزىشكانى مېزوپۆتاميا له شارى وان، بریتى يە له: (English
mesopotamyatipkongresir.۱۰van.org)، كه تايادا
و به ئاسانى دەتوانرێت قۆرمەكه دەست بكەوێت.
دەزگای دێدەوانى خێرخوازی و گۆفارى پزىشك هیواى
سەرکەوتن بۆ ئێه كۆنگرەيه ناوازهيه پزىشكانى
كورد دەخوازێت، وە هیواى بەردەوامى و سەرکەوتن و
ئاوهدانى كوردستان.

خواردنەوه گازییهكان ئەگەرى تووشببون به شێرپەنچه زیاد دەكەن

زۆر له مرقهكان هەن، كه: هیچ جەمێكیان بەبێ
خواردنەوهى خواردنەوه گازییهكان نییه، وە هەموو
كات خواردنەوه گازییهكان و تەنانت سێ جەمە بەكار
دەهێنن. هەرچەند زۆر حەز له خواردنەوه گازییهكان
بکەیت، وە بەكارى بهێتیت بەلام هیچ کات ئەوەت له
بیر نییه كه ئێه جۆره خواردنەوانه زەرەر و زیانى نۆدى
بۆ سەر لەشى ئادەمیزاد و تەندروستى مرقف هەیه.
بێنراوه، كه: ئێه مادده كیمیایوانەى كه له پێكەتەى
ئێه خواردنەوانه گازییهكاندا هەیه، وە بەتایبەت ماددهى
(caramel coloring) كاردانەوهى نێگەتییى له
سەر لەشدا هەیه، وە زەرەر و زیانى دەبێت. دیراسەیهكى
نۆی، ئەوهى پوون كردهوه كه: ئێه ماددهیه دەبێتە هۆى
بەرەمهێنانى ماددهى كه شێرپەنچه دروست دەكەن،
وە ئەگەرى تووشببون به شێرپەنچه زیاد دەكەن
بەپێژەى (١:١٠٠٠٠٠) زیاتر كەسەكان تووشى شێرپەنچه
دەكەن. ئێه ماددهیه دەبێتە هۆى بەرەمهێنانى
ماددهى (4-MEI)، كه: ئەگەرى شێرپەنچه زیاد
دەكات. هەر بۆ سەلماندنى ئێه راستیه! زاناىان له
JOHNS HOPKINS CENTER FOR
(A LIVABLE FUTURE)، دیراسەیان له سەر

(١١٠) جۆر له سۆدا كرد، وە شىيان كردهوه و ئێه خواردنەوانەیان
پۆلێن كرد بۆ سەر چەند گروپێك و دایان به (٢٨٧١٠) بەژدار بوو،
وە خۆبەخش كه تەمەنیان له نێوان (٣ - ٧٠) سالیاندا بوو. بێنیان،
كه: ئێه جۆره خواردنەوانه برى جیاوازی له ماددهى (4-MEI)یان
تێدا بوو، كه له نێوان (٩.٥ mcg/l - ١٦٣ mcg/l) بوو. كه
برى ئێه ماددهیه له خواردنەوهیهكى گازى بۆ يەكێكێدى به گوێزەى
كۆمپانیای بەرەمهێنەر دەگۆرێت، دەرکەوت:
• (٣٠.١٪) له مندالان كه تەمەنیان له نێوان (٣ - ٦) سال
و گەورەتره، ئێه: ئێه خواردنەوه گازییهكان دەخۆنەوه.
• (٥٧.١٪) له جەوانان، لەوانەى كه تەمەنیان له نێوان (١٦ -
٢١) سالییه، ئێه: ئێه خواردنەوه گازییهكان دەخۆنەوه.
• (٣٤.٩٪) له گەوران، كه: تەمەنیان له نێوان (٦٠ - ٧٠)
سالییه، ئێه: ئێه خواردنەوه گازییهكان دەخۆنەوه.
• وە بەگوێزەى ئاستى تەمەنەكان، برى خواردنەوه گازییهكان
كه خورا بوونەوه، بۆ هەر تەمەنێك، ئێه: بەمچۆره بوو:
١. ئەوانەى كه تەمەنیان له نێوان (١٦ - ٢٠) سالیادیه، ئێه:
له نێوان (٥٥٠ - ١٠٧٠) ملیلیتر)یان خوارد بووهوه.
ب. هەرچى ئەوانەن، كه: تەمەنیان له نێوان (٤٥ - ٦٤)
سالییه، ئێه: برى (٤٥٧ - ٨٦٤) ملیلیتر)یان خوارد بووهوه.
• خواردنەوهى گازى جۆرى (كۆلا) له هەموو جۆرهكانىتر
زۆتر بەكار هات بوو.

له و لێكۆڵینهوهیه، ئێه نیشاندرا كه بەكارهێنانى خواردنەوه
گازییهكان به شێوهى پۆزانە و پۆتین، دەبێتە هۆى زیاد بوونى
ئاستى ماددهى (4-MEI) كه دەبێتە زیاتر له (٢٩ mcg)، كه ئێه
ئاستەش مەترسیداره و دەبێتە هۆى زیاد بوونى ئەگەرى تووشببون
به شێرپەنچه به پێژەى (١:١٠٠٠٠٠) زیاتر. ماددهى (4-MEI)
پێكەتیهكى كیمیاییه و له كاتى ئامادهكردنى خواردن و لێنانى قاوه
و به هۆى ماددهى (CARAMEL COLORING) له لەشدا
دروست دەبێت. وە مەزەندە دەكرێت، كه: زیاد بوونى ئێه ماددهیه
ئەگەرى تووشببون به شێرپەنچه زیاد دەكات، وە شێرپەنچهداره. هەر
بۆیه: وویلايهتى (كالیفۆرنیا) له وویلايهته يەكگرتووهكانى ئەمريكا
هەر له سالى (٢٠١١) هوه ئێه ماددهیهى به ماددهیهكى شێرپەنچهدار
له قەلەمدا، وە تەنانت یاسای داوه كه هەموو كۆمپانیایان كه ئێه
بەرەمهكانیان ئێه ماددهیهى تێدا بێت، ئێه: دەبێت شریتیكى ئاگادار
كردنەوه له سەر بەرەمهكانیان بەدەن، وە ئێه بنووسن و پوون
بكەنەوه كه ئێه بەرەمه ماددهى (4-MEI)ی تێدايه. ئێه ماددهیه
له خواردنەوهى خواردنەوه گازییهكانیش بەرەم دێت، كه خواردنەوه
گازییهكان زیانیتریشى بۆ سەر تەندروستى مرقهكان هەیه ئەگەر
بەشێوهى بەردەوام و زۆر بخورێتەوه، لەوانه: مەترسى تووشببون
به قەلەوى و نهخۆشى شەكره زیاد دەكات، دیراسەكان یاس لەوهش
دەكەن، كه: خواردنەوهى خواردنەوه گازییهكان له كچان دەبێتە هۆى
زوو خۆناسین و زوو نیتى سووپی مانگانه و زیاد بوونى ئەگەرى
تووشببون به شێرپەنچهى مەمك، یارمەتیدەر بۆ تووشببون به
نهخۆشى بەرز بوونەوهى فشارى خوێن، وە ئەگەرى كۆلر بوونى
ددانەكان زیاد دەكات و ددان به زۆر خواردنەوهى خواردنەوه گازییهكان
كۆلر دەبن، وە زووتر له ئاو دەچن.

Turkcell 3G

Gelen

VII. KO
MEZ
MEZ

KONGREYA BULSKIVA DI
II. VA MEZOPOTAMIA

Mil

دروستی مندال

هه وگردنی بۆرچکەکانی ههوا

Bronchiolitis

دروستی مندال: هه خانەوادەیک یان هه مائیک مندالیان هه بیئت، چه ند ریتماهیەک ههیه که پتویست دەکات هه موو دایک و باوکیک بیزانیت. ئەگەر مندالەکان یان تووشی یەک له و گیروگرته تەندروستیانه بوو. به شێوهیەکی زانستی هه لاس وکەوتی له گەل بکەن، به تایبەتی له و جیگایانە ی دورە دەستەن. زۆر ئاریشە ی تەندروستی ههیه که مندالە کەت تووشی دیت پتویست به درمان ناکات به لکۆ له خۆوه نهخۆشیە که چاک دەبیتهوه، ئەگەر هۆشیاری دروستی پتویستمان له سەر هه بوو. ئەوا مندالە که دور دەبیئت له کاربەنوه لاوهکیەکانی درمان و دور دەبیئت له زۆر درمان به کارهێنان. لەشی پتو و جهستی ساغ دەبیئت و کات و دارایی له خۆرا به فیرو ناچیت. لێره دا به تۆره پاسی چه ند گیروگرتهکی تەندروستی تایبەت به مندال دەکەین، له وانه:

به رایی: وولاتی ئیمه که کەش و هه وای زۆر جیاوازی ههیه، وه له گەل وه رزەکانی سال دەگۆریت. له وه رزی هاوین کەش و هه وای زۆر گەر مه و له وه رزی زستان زۆر سارده، وه هه موو کات گۆران له کەش و هه وای کوردستان به خێرای دەگۆریت! وه هه روه ها له گەل نه و گۆران له کەش و هه وای کوردستان به هۆی نه بوونی پۆشنییری گشتی و هۆشیاری دروستی و زۆر بوونی خەلک و جه ناجالی و قه ره باغی شاره کان و زۆر درمان خواردن، وه له خۆوه خواردن درمان ده بیئت هۆی ئه وه ی که زۆر نهخۆشی له کۆمه لگای ئیمه ببیئت هۆی که نهخۆشی زۆر هه بیئت له کوردستان و ماوه ی زۆرتر به مینیتته وه . وه له گەل بوونی فاکتەر و هۆکارەکانی که یارمه تی بلۆ بوونه وه ی زۆر نهخۆشی و په تا ده دن، ئەوا: له هه مان کاتدا زۆر په تا هه ن که به هۆی فایرو سه کانه وه بلۆه ی لیده کەن، وه له هه موو کۆمه لگا و میلله تیک ده بینریت. بوونی ئه وه په تا و فایرو سه انه ده گەل بوونی هۆکار و فاکتەری یارمه تیدەر له بلۆ بوونه یان واده کات که زۆر نهخۆشی له ناو میلله تی ئیمه ببینریت، وه به شێوه ی به رچا و مندال به هۆیه وه نهخۆش بکەن. خۆ ئەگەر نهخۆشییه که کەش به خۆی مندالە که نهکە وینیت، ئەوا: پێگا بۆ نهخۆشیتەر خۆش ده کات، که دهریکه ویت و تەندروستی مندالیکه بخاته مه ترسییه وه . خۆ ئەگەر به هۆی نهخۆشییه که شه وه نه بیئت، ئەوا: له کۆمه لگای ئیمه به هۆی ئه وه فاکتەر و هۆکارانە ی که هه ن ده بیئت هۆی دهریکه وتنی زه ره ر و زیانی دهرمانه کان له سه ر نهخۆشه که و مندالە که، که به تایبەت خەلکی کوردستان به زۆری پوو له دهرمانن، وه خوویان به دهرمانه وه گرته وه . هه موو کات، دهرمان به ژه ره ر ئەژمارد کساره ! بۆیه: هه یچ کات به کارهێنانی درمان به بێ پاوژی پزیشک به چاک نازانریت، وه زیاتر خراپه و کاردانه وه ی خراپی له سه ر جهسته و تەندروستی و ژیا نی مندالە کەت

ده بیئت، هه ر بۆیه: قەت نهکەیت بۆ هه ر نهخۆشییه ک و نیشانه یه ک هه رچه ند سووک بیئت، ئەوا: له خۆته وه یان له تۆرینگی لا کۆلانی درمان وه ریکریت و بیدهیت به مندالە کەت له به ر ئه وه ی مه ترسیداره .

هه وگردنی بۆرچکەکانی ههوا

Bronchiolitis

ئەو مندالانە ی که تووشی هه وگردنی بۆرچکە بچوکهکانی ههوا دین، ئەوا: پتیشتر تووشی هه وگردن به فایروسیک بوون، که: بووه ته هۆی دروست بوونی سیخه سیخ و به یین تهنگی و پشوی له هه ناسه دان، بۆری هه ناسه دان و بۆرچکەکانیش، هه موویان تووشی هه وگردن به و فایرو سه وه بوون. ئەوهاله ته ده بیئت هۆی دروست بوونی ئاریشه، که زۆر باوه له نێو مندالان، وه مه ترسیداره به تایبەت له و مندالانە ی که مه لۆتکەن (ته مەنیان بچووکتره له دوو مانگ)، ئەو مندالانە ی که نهخۆشی دل یان سییه کانیان ههیه، وه ئه و مندالانە ی که زوو له دایک بوون (premature)، وه یان ئه و مندالانە ی که ئاریشه و نهخۆشیتریان ههیه. یه کێک له باووترین ئه و فایرو سه انه ی که ئەم نهخۆشییه دروست ده کەن، بریتییه له جۆریک فایروس که به فایروسی (Respiratory Syncytial Virus) _ ناو ده بریت. وه له به ر ئه وه ی ئه و نهخۆشییه به هۆی فایرو سه وه تووشی مندال ده بیئت، ئەوا: هه یچ جۆره دهرمانیک و دژه زینده گییه ک نییه که چاره سه ر بیئت به لکۆ فایرو سه که دهرمان و دژه زینده گییه کان کاری له سه ر ناکات. هه موو هه ولەکان، ده بیئت بۆ ئه وه بیئت که مندالە که ته واو به ویتته وه و ئارام بیئت و بهخۆشی هه ناسه بدات. زۆریه ی جار، ئه و پزیشکی که چاره سه ری مندالە که ده دات نهخۆشه که ده نیریتته وه ماله وه به لام ده بیئت ئاگادار بیئت، که جار هه یه نهخۆشییه که تیر ده بیئت! هه ر بۆیه: ئەگەر زانیت حاله تی مندالە کەت پوو له خراپییه و زۆری بۆ دینیت و نهخۆشییه که ی تیر بووه، ئەوا: بییهتته وه خه سه ته خانه هه تا ته واو چاره سه ر بکړیت.



چاره‌سەر کردن له ماله‌وه:

ا. ئەگەر مندالەكەت سیخە سیخی زۆر بوو، ئەوا: هەول
بده كە تەواو بھەوتەوه و ئارام بێت، وە كەتر گەمە و یاری
بكات. ماندوو بوون و تووپەبوون و پشتیوی دەروونی، وا دەكات
سیخە سیخەكەى زۆتر بێت.

ب. كەش و مەواى مۆدەى مندالەكەت پاك و خاوێن
پاڤگرە، وابكە كە: مۆدەكەى له شێدارى و غوبار و تۆز بەدوور
بێت.

ت. ئەگەر كەپسو (لووت)ى مندالەكەت بە چلم گیرا

بوو یان نیمچە قەپات بوو،
ئەوا: قەترەى ئاوى ھەبە
كە وەریدەگیریت و پزیشك
دەدات بە مندالەكەت و
كەپسوى خاوێن دەكریتەوه
و چلمەكەى ئاوا كەپسوى
لا دەبەیت. وە لووتى
ھیچ گیرانسی نامێنێت، وە
مەناسەدانى خوشتر دەبێت.
پ. زۆر ئاوا و
شلەمەنى بده بە مندالەكەت،
وە ئاساییە ھەرچەند ئاوا و
شلەمەنى و شیر ھەزی كرد
بخوات و بخواتەوه.

ج. ئەو دەرمانانەى
كە بۆ سەرما بوون و سەرما
بردن و ھەلامەت بەكار دێت،

ئەوا: ھیچ كات سوودی بۆ ئەو نەخۆشییەى مندالەكەت نییە. وە
زۆر جار زیانیشیان لە سوودی زۆترە! ھەر بۆیە: باشترە ھیچ
جۆرە دەرمانێك بە بێ ڤاویزی پزیشك نەدەیت بە مندالەكەت.

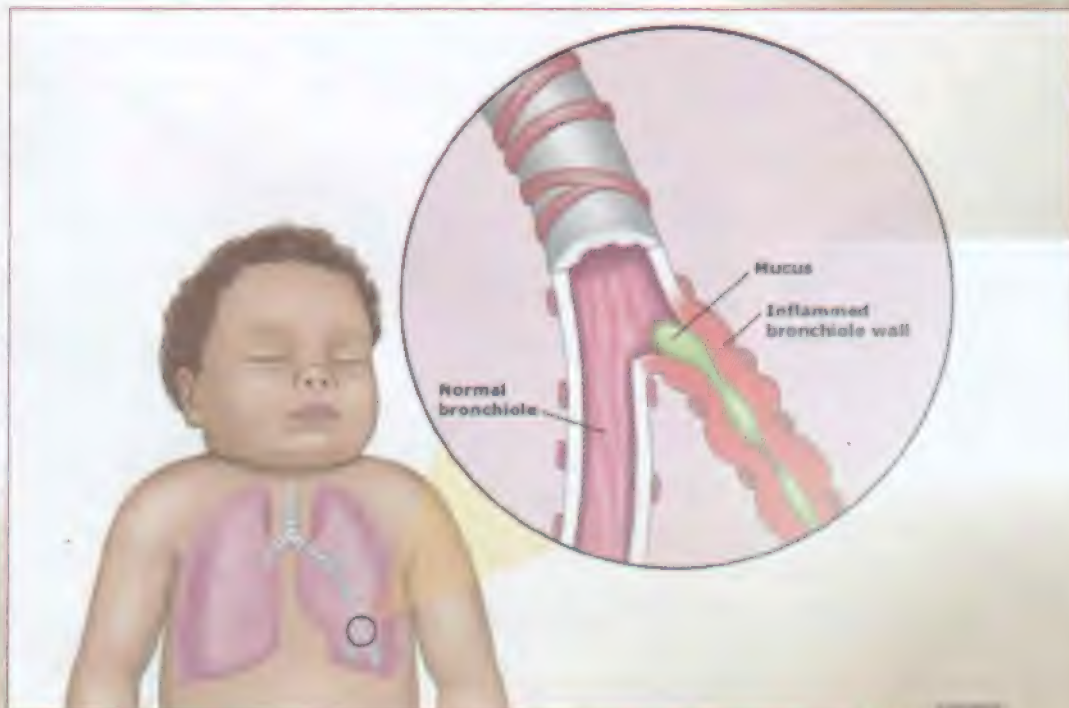
ح. ھەندەك جار، پزیشك چارەسەرى تاییەت بە ھەناسەدان



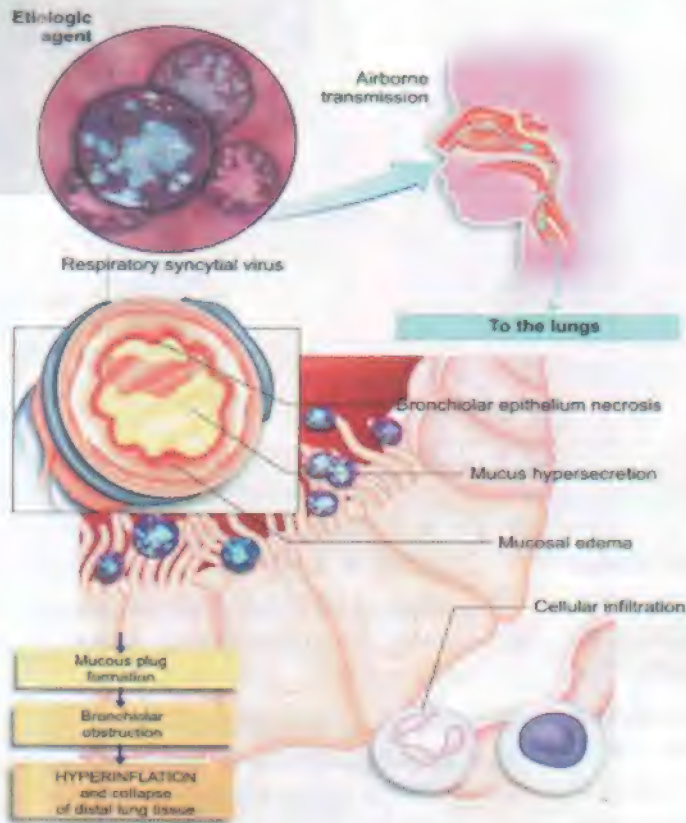
دەدات بۆ چارەسەر کردنى مندالەكەت ھەتا مندالەكەت باشتر و
ئاسانتر ھەناسە بدات و پشوو و بەنى خوش بێت. جار ھەبە،
ئەو چارەسەرە ھیچ سوودی نییە! یان مفاى ئەوتۆى بۆ مندالەكەت
نییە بەلام ئەگەر پزیشك ئەو
چارەسەرییەى بۆ مندالەكەت
نووسی، ئەوا: چۆن بۆی
نووسیوویت و پێتمایەكانى
چۆن بۆی باس كەردووى بەو
شێوەیە بەكارى بھێنە. خۆ
ئەگەر زانیەت كە مندالەكەت
سوود لەو چارەسەرییە نایبێت
یان مفاى ئەوتۆى نییە و
مندالەكەت پشوو تەنگتر
بوو، ئەوا: مندالەكەت دووبارە
بھێنەوه نەخۆشخانە.

• كەى سەردانى پزیشك یان
یەكەى فریاكەوتن دەكەیتەوه؟
□ مندالەكە زیاتر

پشوو تەنگ دەبوو یان لەبەر
پشوو تەنگى و بەین تەنگى
حالى نەبوو، وە ھالەتى



Bronchiolitis



By : Dr. Mohammad Sulciman

سەرچاوه :

Textbook of Pediatric Emergency Medicine, 4th Edition.

نەخۆشییەکی تیرتر دەبوو.
 □ ژمارەئەهەناسەدانئەندالەکت زیاد
 بوو، وە چارەکانی هەناسەدام زیاتر بوو لە (٦٠)
 چار لە یەک خۆلەکدا.

□ ئەگەر ئەندالەکت لە هیکەوه تووشی پاوەستانی هەناسەدان

دەبوو یان دەم و چاوی شین و مۆر هەڵدەگەرا.

□ ئەندالەتوانای خواردن و
 خواردنەوهی نەبوو، وە بەین تەنگی و پشوو
 تەنگییەکی نەیدەهێشت کە تەواو خواردن و
 نان بخوات.

□ ئەگەر ئەندالەکت دەبووراهە یان
 تەواو شین و مۆر هەڵدەگەرا، ئەوا: (یەکسەر
 زەنگ بۆ ئیسعاف بدە، وە بە زووترین کات
 ئەندالەکت بپێتە فریاکەوتن).

□ ئەندالەتخۆش دیار دەکەوت و
 نەخۆشییەکی تیرتر دەبوو یان ئەندالەکت
 پارا دەردەکەوت.

□ ئەگەر دایک و باوک زۆر دڵپیان
 بە ئەندالەکیانەوه بوو یان پارا و بە دڵ دڵ
 بوون.



ددان چاندن

Dental Implant

د. شاهیده حسین رسول
پزیشکی ددان



هه‌ئاوسانی

پوکیان هه‌بیت له هه‌مان کاتدا له‌وانه‌یه کاریگری هه‌بیت له سهر سهرکه‌وتن هه‌ئانی چاندنی ددان به‌لام له کاتیک نه‌گهر نه‌خوشتی شه‌کره‌کی کۆنترۆل کراو به‌یت، وه‌ گرنکی به‌دات به‌ پاک راگرتنی ناو دهم و ددان، نه‌وا: کاریگریه‌کی که‌م ده‌بیت.

پ. به‌کاره‌ئانی داودهرمان به‌شێوه‌یه‌کی دوور و درێژ. وه‌کو ده‌رمانه‌کانی نه‌سپهرین یان ده‌مارمانیتر بۆ شل کردنه‌وه‌ی خوین به‌کار دێت، نه‌مانه کاریگری ده‌که‌نه سهر سه‌لامه‌تی

چاندنی ددان یان ددان چاندن، بریتیه‌ له: له جیگا دانه‌وه‌ی ددانی کیشراو یان ددانی نه‌ماو که‌ به‌ ماده‌ی تیتانیۆم دا‌پۆشراوه به‌ جوړیک که‌ ته‌ندروستی ناو دهم و ته‌ندروستی گشتی نه‌خۆشه‌که‌ په‌یوه‌سته به‌ سهرکه‌وتنی چاندنی ددان بۆ نه‌خۆش.

• هه‌کاره‌ پێوه‌سته‌کان بۆ سهرکه‌وتنی ددان چاندن: نه‌و هه‌کارانه‌ی که‌ کاریگریان هه‌یه‌ له سهر ته‌ندروستی ناو دهم بۆ نه‌وه‌ی ددان به‌ سهرکه‌وتنه‌وه‌ی به‌تێرت، بریتیه‌ له:

- ته‌ندروستی گشتی نه‌خۆش.
- به‌کاره‌ئانی داودهرمان به‌ به‌رده‌وامی.
- چۆنیه‌تی پاک راگرتنی ناو دهم و ددان.
- به‌کاره‌ئانی جگهره و ماده‌ی شه‌که‌ولیه‌کان.
- هه‌روه‌ها شووشتنی دالان و به‌کاره‌ئانی داوی ددان پۆژانه به‌ به‌رده‌وامی. نه‌و هه‌کارانه هه‌مووی کاریگریه‌ییان ده‌بیت له سهر سهرکه‌وتنی ددان چاندنه‌که‌.

• هه‌ له‌بێژاردنی نه‌خۆش بۆ چاندنی ددان (یان نه‌وه‌که‌سانه‌ کۆن، که‌ ده‌توانین ددانیان بۆ به‌جێنین؟)

□ ره‌چاوکردنی نه‌خۆشییه‌ گشتیه‌یه‌کی (systemic consideration):

1. نه‌خۆشی شه‌کره‌: نه‌و که‌سانه‌ی که‌ نه‌خۆشی شه‌کره‌یان هه‌یه‌ نه‌گهر ماتوو



Comparison of natural tooth and single tooth implant replacement



Natural tooth with a crown



Implant with (post) abutment
and crown

ئەلکھول کاریگەری تەلەوی ھەيە لە سەر لەناو بردنی ئیتسکی دەورووبەری ددانە چاندراوەگە، بە ھەش رادەیی سەرکەوتنی چاندنی ددانەگە کەم دەکاتەوە. ۋە لە ھەمان کاتدا تاکیو زیاتر جگەرە بکیشێت، ئەو: زیاتر سەرکەوتنی چاندنی ددان کەم دەبێتەو بە ھۆی ھەمان ھۆکاری بێشور.

□. **تەمەنى:** تەمەنى نەخۇشەكە گە ددانى بۇ دەچىنرەيت، ئەو: دەورى زۆرى دەيىت! ۋە تاكو تەمەنى نەخۇش زياتر بىت، ۋە نەخۇشەكە زۆرتر بەناو سالدۇ چوۋ بىت، ئەو: ئەگەرى سەرکەۋىتى چاندنى ددان گەمتر دەيىت، ۋە پەيۋەندى ئۆۋان سەرکەۋىتى چاندنى ددان بە تەمەنى نەخۇشەكە پەيۋەندىيەكى ئاپاستەۋخۇيە: بۇ نەمۇنە لەم تەمەنە (لە بەناۋسال گەۋتەن ۋە لەگىشەنى تەمەن) نەخۇش توۋشى ھەندىك چۆرى نەخۇشى دەيىت، ۋەكو: نەخۇشى شەكرە ۋە پالەپەستۆى خۇيىن (فشارى خۇيىن) ۋە بەكارمەنانى داۋدەرمان. ھەتد.

پروک. وہ لہ ہمان کاتدا کاریگری دہکنہ سر ددانہ چاندراوہک،
ت. **نہو نہو شانی کہ داو و دہمان پہ کار دہیتن پڑ**
چارہ سر کردنی شیر پندہ و ورم: (Chemotherapy)
نہمش چارہ سر پیتیستی دہویت، کہ: کاریگری ہئیہ لہ سر
سرکہ وتنی ددان چاندن.

□. جگہ رہ کیشان و مہدی خوار دہوہ: مہروہا جگہ رہ کیشان و بہ کار مہتانی ٹلکھول کاریگری مہیہ لہ سہر سہر گہ و تہنی ددان چاندن. بؤ نمونہ: بہ کار مہتانی زیاتر لہ (۱۰۰ گرام)

• په چاو کړننې تندرستی
ناو دم:

تهدروستی ناو دهم و پاک
و خاویښ راگرتنی ناو دهم به
به کاره ښانی فلچې نه م و
هه ویری شووشتنی ناو دهم و ددان
به شپوه مکی به رده وام، وه به کار
هښانی داوی ددان و به به رده وامی
سه رداڼی گردنی پزیشکی ددان
دواي چاندنی ددان هر سن مانگ
چارنگ.





نخوشییه‌کانی که سایه‌تی

Personality Disorders

ناینده مسوگه‌ر ده‌بیت. نخوشییه‌کانی که سایه‌تی چه‌ندانیکن، له‌وانه:

1. نخوشی که سایه‌تی دره
ANTISOCIAL PERSONALITY DISORDER: له ژماره‌ی پیشوو باسکراوه.

2. نخوشی که سایه‌تی دوره‌په‌ریز
Avoident Personality Disorder: له ژماره‌ی پیشوو باسکراوه.

3. نخوشی که سایه‌تی نیوانی یان سنووری له نیوان دوو جۆر نخوشی که سایه‌تی
Borderline Personality Disorder: له ژماره‌ی پیشوو باس کراوه.

4. که سایه‌تی وابسته‌یی:
Dependent Personality Disorders: له جۆره نخوشییه‌ی که سایه‌تی به ژوری له

ئهو هه‌موو نه‌هامه‌تی و نه‌بوونی و نابلقه‌ی نابووری و شه‌ر و شو‌ر و جه‌نگ و دزی و تالان و زولم و ناعه‌داله‌تی له وولات و ناوچه و نیو ده‌وله‌تی ژۆر جار ژۆر نخوشی له که سایه‌تی مرۆقه‌کان ده‌بینریت، که هه‌رچه‌ند خه‌لک و عوام زانیاریان ده‌ریاره‌ی نخوشییه‌کانی که سایه‌تی که‌مه به‌لام هه‌ست ده‌کن که ئهو که‌سه له هه‌لسوکه‌وت و په‌فتار به ئاسایی نایه‌ته به‌رچاوا! وه یاره‌تیده‌ر نابن له‌وه‌ی که زوو دیتنه‌وه‌ی ئهو جۆره نخوشییه‌کانی که سایه‌تی مرۆقه‌کان یاره‌تیده‌ر ده‌بیت له ده‌ست نیشان کردنی کوون و که‌له‌به‌ره‌کان و زوو دۆزینه‌وه‌ی ئهو جۆره که‌س و تاکانه‌ی کۆمه‌لگا و زانیی ده‌بیته‌ مۆی خۆش‌گوزهرانی هه‌نوکه و به‌ره‌و پیش‌چوونی میللەت و پلارو بوونه‌وه‌ی ناشتی و نارامی و سه‌قمگیر بوونی ئه‌من و عه‌داله‌ت و راستی، وه

مرۆقه‌کان به‌گوێهره‌ی فهرمه‌نگ و په‌روه‌رده و فێس‌کردن و راهێنان و دامه‌نێان و ژيان و ژیری و شیواز و په‌فتاری کۆمه‌لگا و تاکه‌کان که سایه‌تیان ده‌گه‌ریت، وه جیاوازی هه‌یه. کورده‌واریش هه‌روه‌ک هه‌موو گه‌لاتی جیهان، وه به‌تایبه‌تیش هه‌روه‌ک میللەتێکی سته‌م دیده ژۆر نسکۆ و ته‌گه‌ره و ئاسه‌تنگی له‌ میژوودا تووشه‌هاتوه، که: کاردانه‌وه‌ی ته‌واوی له سه‌ر په‌فتار و بیروبو‌چوون و شیوازی ژیا‌نی هه‌موو تاکه‌کانی میللەت بووه، وه له هه‌لسوکه‌وت و په‌فتار و جووله و په‌یره‌ندیان ده‌وری هه‌بووه. هه‌نده له‌ میژ نییه‌ نییه، که: هیچ گووند نشینێکی ناو کورده‌واری پێگای به‌ خۆی نه‌ده‌دا که له‌و گوونده‌ی تیایدا نیشه‌ته‌جییه و جیگا و مه‌کانی بوون و مه‌بوونی خۆی و خێزانه‌که‌یه‌تی و باب‌ه‌لیاب له‌وه‌ی بوون و هه‌موو خاک و ئاره‌که‌ی شایه‌دی ده‌ندن، که: ئهو کورده‌ پۆله و نه‌وه‌ی ئهو خا‌که‌یه‌ خانووه‌ک یان هۆده‌یه‌کی جوان و جوانکیله‌ بۆ خۆی دروست بکات، وه بپه‌رازی‌نێته‌وه! 9! ئه‌مه‌ش چونکه‌ چه‌نده‌ها جار له‌ میژووی ژیا‌نی خۆی و باوک و باپیری کوژران و سو‌تتان و تێکدان و گوازی‌نه‌وه (ته‌رحیل) و به‌به‌عس‌کردن و بی سه‌روشوین کردنی بینووه! ئه‌م جۆره ژیا‌نه له‌و سات و حال و کاته‌دا وایه‌که‌ده‌وه، که: کاردانه‌وه‌ی له سه‌ر په‌فتاری تاکه‌کانی کورده‌واری هه‌بیت، وه بیروبو‌چوونیان بسۆ هه‌نوکه و ناینده جیاوازی بیت. مرۆفیک له‌و که‌شوه‌واپه‌دا ژيان بباته سه‌ر، ئه‌وا: ئاساییه که ژۆر جۆری جیاوازی له‌ نخوشی که سایه‌تی له‌ نیو تاکه‌کان و له‌ کۆمه‌لگا بپینریت!! که تاکه‌کان له‌ په‌فتار و تایدیا و بیر و بۆچوون و هه‌لسوکه‌وت جیاوازی بن، وه هه‌ر ئهو جیاوازییه‌ش کاردانه‌وه‌ی له سه‌ر کۆمه‌لگا ده‌بیت و کۆمه‌لگای پێده‌ناسریته‌وه. وه به‌مه‌ش ته‌گه‌ر هاتوو ده‌سه‌لات و کۆمه‌لگا زوو به‌مه‌ی زانی، وه لیکۆلینه‌وه‌ی ده‌ریاره‌ی کرد، ئه‌وا: ژیا‌نی به‌یه‌که‌وه ژیا‌نی و پێویست به‌وون به‌یه‌ک و گه‌ران به‌دوای چاره‌سه‌ر ژۆر ده‌بیت، وه میللەت و کۆمه‌لگا ناشتی و ئاسایشی تیدا به‌ر‌ق‌ه‌رار ده‌بیت و خه‌لکه‌که ده‌که‌وته خۆشی. کۆمه‌لگای کورده‌واری هه‌روه‌ک به‌شیک له‌ کۆمه‌لگای عێراقی، وه به‌هزی

Did You Know?

PERSONALITY DISORDERS

Narcissistic Personality Disorder
Inflated sense of self-importance, deep need for admiration from others and obsessive self-interest

Dissociative Identity Disorder
at least 2 multiple personalities. Most patients have 13-15; some up to 100 alter egos

Intermittent explosive disorder
Uncontrollable explosions or flareups where sufferers attack others or their possessions, or even engage in acts of self-aggression. Also physical symptoms like heart palpitations, head pressure, chest tightness, and body tremors

Conversion Disorder
Psychological stress that is converted into physical symptoms. Manifests as paralysis, blindness, or seizures

Delusional Disorder
Recurring non-bizarre delusions like being followed, cheated on, conspired against, or poisoned.

Healthguru

Pzishkmagazine.com Vol.5 No: 56-57

نه خۆشيه دروونيه كان له ناو ياريزاناندا

Psychological Problems of the Athlete

وه نه بښت كه ياريزانان له كېسې ناسايي زوړتر تووشى نه خۆشيه دروونيه كان بڼا بلكو هرهوك چوڼ كېسېكى ناسايي نه گېرى تووشېوونى به نه خۆشيه دروونى ههيه، هر بهم شتو هيه ش ياريزان هه مان نه گېرى ههيه و هرهوك كېسېكى ناساييه له مېترسې تووشېوون به نه خۆشيه دروونى. هر بويه: زوړ ناسايي هرهوك كېسانېتر له وانه يه، كه: نه خۆشيه خه موكى، پارايى، به كار هېنان و ئالوډه بوون به مادده كان له ياريزانانېش بېښرېت. يهك جياوازي له نه گېره كانى تووشېوونى ياريزان به نه خۆشيه دروونيه كان له گېل كېسې ناسايى، نهويه: كه ياريزانان كه مېتر تووشى نه خۆشيه دروونيه درېڅاځيه نه كانى، وېكو: نه خۆشيه شكسته خۆيى و نه خۆشيه خه له فان و بېرچوونه وه دهېن.

وه ياريزانان كه خۆى له پووى دروونيه وه چې بۆ پزېشك ده لېت، وه يان ده نو سېت (Self Report Surveys).

• چاره سهر ييه دروونيه كان

ياريزانان: هه موو كات پزېشكى دروونى ياريزانان ده بښت كه هه ماهه نكي ته واو ده گېل پزېشكى تېمى وه رز شېيه كه، وه پامېنهر و بهر پر سه ئيداريه كان هه بښت. هه موو جار، پزېشكى دروونى ياريزانان ياريزان كه نه خۆشيه دروونى هه يه يان له پښكاي پزېشكى تايبه تى تېپه وه رز شېيه كه وه بۆ پزېشكى دروونى دېت يان پامېنهرى تېپه كه يان دايك و پاوك و كه سو كاري ياريزانان كه ديارى بگات، وه ياريزانان كه به پښن بۆ لاي پزېشكى دروونى! وه هه مو و كات پښداني چاره سهر و جوړى چاره سهر له ياريزانانك،

كه: نه خۆشيه دروونى هه بښت و بښت لاي پزېشكى دروونى دوو جوړيان هه يه، نه وانېش: 1.

چاره سهر به دانېشتن (Psy-chother-

apy) نه وېش به دانېشتن و گوږگرتن له گېل ياريزان، وه ياريزانان كه باسې نه خۆشيه دروونيه كې خۆى بۆ پزېشكى دروونى ده كات، وه پزېشك پښمايى و چاره سهرى

• نامانجه كان پزېشكى دروونى ياريزانان: پزېشكى دروونى تايبه ت به ياريزانان چهند مه به سټېك و نامانجېكى هه يه له وانه:

ا. نۆزېنه وهى نه خۆشيه دروونيه كان: وه دواى نۆزېنه وه يان له يهك ياريزانان كه، نه وا: ته واو چاره سهر كردنى و پښداني چاره سهر و به دوا داچوونى. ب. توانايى له به ژدارى له يارى كردن: به زانېنى ره ووشى دروونى ياريزان يارمه تيدهر ده بښت له هه لسه نگاندى توانانى ياريزان، وه هه تا چهند نه گېر به ژدار بوو له كردنى يارى كردن سهر كه وټن به ده ست دېنېت.

ت. ته ندروستى و ساغى و سه لامه تى: نه مه ش به پښداني هوشيارى دروستى و زياد كردنى ناستى پو شنبېرى ته ندروستى له ياريزانان كان.

پ. لايه نى كۆمه لايه تى: به زانېنى په يوه ندى و لايه نه كۆمه لايه تيه كانى ياريزانان كان و په يوه ندييان ده گېل ياريزانان كانيدى، وه توانايى كار كردن و وه رز ش كردن به گروپ و كۆمه ل بۆ كردن و سازداني يارى.

چ. راپوړتى دروونى له سهر ياريزانان كان: كردنى به دوا داچوون له شتو هى پرسىار و وه لام و زانېنى پتويسي تيه كانى دروونى ياريزانان، وه له پووى دروونيه وه هه لسه نگاندى بارى دروونى ياريزانان كه،



به قسه کردن و پاهیتانی دهرونی تاییه ت
دهدات، وه دهرمان نادات.

Phar-□

2

(macotherapy) هه که پزشکی تهواو
له نهخشی یاریزانه که دلنیا بوو، وه زانی

که به پیدانی ریتنمایی و ناموژگاری دهری
هه به به لام نایته تهواو چاره سهر کردنی
تهواو و لیره دا پزشکی په نا بق پیدانی دهرمان
دهیات، وه چاره سهری دهرونی به دهرمانه
دهرونییه کان ددهات به یاریزانه که له گهل

هه موو ریتنماییه کان.

3

Confidenti-□

(ality) هه رچی سه باره ت به نهیتی نهخشیی
یاریزانه که په، نهوا: ده بیت تهواو پاریزاو بیت،
وه هه روه ها ته نای له پرسه پزشکی دهرونی
له کاتی پیویستی به پزشکی کیتر ده بیت
ده زمانه ندی یاریزانه که وه ریگریته، وه پرسه
پن بگریته. نه وه نه بیت، که: مه سه له یک له
باری دهرونی یاریزانه که هه بیت، وه مه ترسی
بق که سیدی هه بیت و ترسناک بیت، نه و کات:
ناساییه به بین راویژ به یاریزانه که، ناگاداری
بدات. هه موو کات ده بیت پزشکی دهرونی
ده بیت په یوه ندی تهواوی له گهل یاریزانه که
هه بیت، وه پاریزگاری لسن بکات و هه روه ها
تهواوی نهخشییه دهرونییه که له یاریزانه که
دیاری بکات، وه نه و کات به هزی په یوه ندی
نتوانیان و به گویره ی ریتنماییه پزشکیه کان
چاره سهری نهخشییه دهرونییه کی بکات.



دووگيانى مەترسىدار

ھەر كاتەك ئۆتك دووگيان بوو،
دووگيانىيەكەي بە ھەر ھۆيەكەو
بېت گىرقت و ئالۆزى و مەترسى
بۆ دروست بوو، ئەوا: ھەم خۆى و
ھەم خىزانەكەي تووشى دىلەراوگى
و بارىكى دەروونى خراپ دەين، وە
مەترسىيان لا دروست دەبېت! وە
لە خۆى و لە كۆرپەكەي ناو زگى
دەترسېن و بە ھەلەداوان دواى
چارەسەر دەگەرىن.

ھەر بۇيە: زانىنى چۆنەتتى
دووگيانى بوون، وە خۇ دورور
گىرتنى ئۆنە دووگيانەكە لە ھەموو
ئەو ئەركانى كە مەترسى بۇ سەر
دووگيانىيەكەي دروست دەكات، وە
دورور بوون لەو فاكىتەر و ھۆكارانەى
كە كاردانەوھيان دەبېت لە سەر
دووگيانى، وە گىرنگىدان بە ھۇشيارى
دروستى لە لايەن ئۆنى دووگيان
وە شىواز و چۆنەتتى پەفتار كىردن
و جوولانەو و كار كىردن لە كاتى
دووگيانىدا يارمەتيدەر دەبېت لەوھى،
كە: ئۆنەكە بە ساغ و سەلامەتى و
بەين ھىچ ماك و ئالۆزىيەك زگەكەي
بكاتم وە كۆرپەكەي بېت. دووگيانى
لە خۇيدا نەخۇشى ئىيە! وە ھىچ
بە نەخۇشى ئەزمارد ناكىت، وە
خالەتتىكى فەسلەجىيە و ئۆن تىايدا
دەكەوت، ئەو نەبېت لە ھەندىك
خالەتدا، گىرقت بۆ داپىك و كۆرپەكەي
ناو زگى دروست دەبېت، كە: ئەگەر
سەردانى پىكى پىزىشكى ئافەرتان
بكات، وە چاودىرى داپكايەتى بگىت،
ئەوا: ئەو مەترسىيە لە خۆى و لە
كۆرپەكەي ناو زگى نامىنېت و لا
دەچېت.

• چاودىرى كىردى ئۆنى دووگيان، كە: خۆن دەبېت: لە ھەر دوروسى مانگى

يەكەمى دووگيانى، ھۆكارى سەرەكى خۆن
دېتن، بىرىتى بە لە: لەبارچوونى كۆرپەلە
(Abortion)، لەبارچوونى كۆرپەلە،
بىرىتى بە لە فېردانى كۆرپە پىش تەواو
دروست بوونى، واتە: پىش (۲۰) خەفتە
يان فېردانى ئەو كۆرپەيەى كە كېشەكەي
لە (۵۰۰ گىم) كەمتر بېت، كە: لەوانەيە
يسان لەخۇيەو (spontaneous) بېت
يان بە ھۆيەكەو (induced) بېت.
و نەبېت دېتنى خۆن لە نېوھى يەكەمى

دووگيانى تەنبا (لەبارچوون) ھۆكارى بېت
بەلگە ھۆكارىتېرىش ھەن، وەكو: دووگيانى
دەرەوھى مەندالدىن (ectopic preg-
nancy Gestational Trophoblastic
disease) بىان نەخۇشىيەكانى مەندالدىن
(disease) ھەرچى لە نېوھى دووھى
ماوھى دووگيانى، وە بەتايەت لە سىن مانگى
دواى دووگيانى (third trimester)
ھۆكارى سەرەكى خۆن دېتن، بىرىتى بە لە:
ئاوھى خىزاو (placenta previa) و
ئىتلاش جىابوونەو لە ناوختدا (Abrup-
tio placentae) يە، خۆن دېتن لە

نه‌گه‌ر نه‌بوو، نه‌وا: ناماده بکړیت.

4. زانیاری و داتای ته‌واو له سره ژنه‌که و

دووگیانیه‌ک‌ه‌ی خپ بکړیت‌ه‌وه، وه بزانتیت که: سره‌تای
دووگیانیه‌ک‌ه‌ی چوڼ بووه ۱۹ که‌ی خوښه‌ک‌ه‌ی دپتیه ۱۹ له‌گل
کردنی پشکنیه‌کانی، وه‌گو: (پژده‌ی خوښ، گروپی خوښ،
پشکنینی هژمونه‌کان) بۆ ته‌واو شیکردنه‌وه و شیکاریه‌کان.

5. بوتلی خوښ ناماده بکړیت، وه خوښه‌که له‌گل

خوښی ژنه‌که گونجاندنی بۆ بکړیت (cross match)، وه
به‌تایه‌ت نه‌گه‌ر خوښ به‌ریونه‌که و خوښ دپتنه‌که زځر بوو.

6. پارم‌تی ته‌واوی شو ژنه‌که، که: تروشی خوښ

به‌ریوون و خوښ دپتن بوو! نه‌ویش: به‌ نارام کردنه‌وه و

ره‌واندنه‌وه‌ی ترسه‌کانی ژنه‌که، وه په‌ ناماده بوون له‌ کاتی

پنویستی و پوونکردنه‌وه‌ی ته‌واوی شو حال‌تانه‌ی که به‌ سر

ژنه‌که داماتووه، وه به‌مه‌ماهنگی ته‌واو له‌گل خیزانه‌ک‌ه‌ی. له‌ پوری

ده‌رونییه‌وه، نه‌گه‌ر ژنه‌که مه‌ترسی له‌ ده‌ستدانی کۆریه‌ک‌ه‌ی لیده‌ک‌را،

نه‌وا: ته‌واو ناماده‌ی بکه، که: قه‌بولی واقعیه‌که بکات. بزانه، که:

نایا ژنه‌که تووپه دپیت؟! قه‌بولی ده‌کات؟! مات ده‌پیت؟! یان

تروشی نه‌خوشتی خه‌مؤکی ده‌پیت؟! یان خوی سره‌زنه‌نشت ده‌کات؟!

7. خانه‌واده‌ک‌ه‌ی: دوی هه‌موو نه‌مانه، نه‌وا: له‌ سر

پزیشکه‌که پتویسته که هه‌موو راستییه‌کان ده‌ریاره‌ی حال‌تی ژنه‌که

بۆ پیاوه‌که (میزد)ی ژنه‌که به‌یان بکړیت، وه بوی پوون بکړیت‌ه‌وه، وه

هه‌روه‌ما هه‌ر مه‌ترسییه‌ک له‌ سر ته‌ندروستی و ژيانی ژنه‌که و ژيانی

کۆریه‌ک‌ه‌ی نساو زگی به‌ پیاوه‌ک‌ه‌ی بگووتریت، وه نه‌ویش بۆ بریاردان

هاوکاری ژنه‌ک‌ه‌ی بکات، وه هه‌ردوویکیان بریار له‌ سر قوڼاغی داماتوو

و چاره‌ساری بدن.

• سرچاوه:

Contemporary Maternal-Newborn Nursing Care,
6 th Edition



کاتی دووگیانیدا به‌ هه‌ر هؤکاریک بیټ، نه‌وا: چاودیری کردنی شو
ژنه‌ی که له‌ کاتی دووگیانیدا خوښ ده‌بینیت هه‌مووی هه‌مان پینمایي
و چاودیری کردنی هه‌یه.

• چاودیری کردنی ژنی دووگیان، که: خوښ ده‌بینیت: دپتنی

که‌مه‌ک خوښ (spotting) له‌ کاتی دووگیانیدا که‌له‌ک باوه، وه
هه‌موو کات دوی جووتبوون (sexual intercourse) یان
دوی ماندوو بوون پور ده‌دات، نه‌مه‌ش چونکه مندال‌دان هه‌ر هه‌نده
زه‌بریکی که‌می به‌رکه‌ویت به‌ هؤی نه‌وه‌ی که خوښی تیدایه زوو به
خوښ دادیت و خوښ ده‌بینیت. خوښ دپتن هه‌رچه‌نده‌ک بیټ، ده‌بیټ
ژنه‌که که دووگیانه هه‌ر بړه‌ک له‌ خوښی دپت، نه‌وجا: قه‌تره‌ک بیټ
یان زځر بیټ باس بکات! هه‌تا پزیشکی ئافره‌تان و له‌دایک بوون به‌دوا
داچوونی بۆ بکات. هه‌ر بۆیه: هه‌ر کاته‌ک ژنه‌ک هات، وه خوښی
ده‌دیت ده‌بیټ هه‌موو شو و پیکارانه‌ی بۆ بکړیت:

۱. فشاری خوښی وه‌ریگریټ و ژماره‌ی لیدانه‌کانی دلی بپیوریت.

۲. سه‌یری ژنه‌که بکړیت، وه بزانتیت که: نیشانه‌کانی هیدمه‌ی

(shock) نییه‌تی، که: په‌نگی سه‌پی پات و زه‌رد

ده‌بیټ، سارد بوونی په‌له‌کان، پیټ، ئاره‌قه کردن،
ته‌نگه‌نه‌فه‌سی، نا‌نارامی.

۳. بزانتیت، که: بړی چهند له‌ خوښ ده‌بینیت، له

کاته‌کی دیاری کراودا؟! وه به‌ ته‌واوی لیکولینه‌وه و
پرسیار کردن، وه هه‌تا ده‌بیټ ته‌واو لیی وی بکه‌وین.

۴. نه‌گه‌ر ژنه‌که دووگیانیه‌ک‌ه‌ی له (۱۲) حه‌فته

و به‌ره‌و ژوو‌تر بوو نه‌وا: له‌ لیدانه‌کانی دلی کۆریه

ووی بگره، نه‌ویش به‌ به‌کار هیټانی دۆیله‌ر (Doppler).

• چاره‌سار کردن:

1. دانانی کانیولا: شو ژنه‌ی که هاتووه، وه

خوښی له‌به‌ر ده‌پوات و خوښ ده‌بینیت، نه‌وا: په‌کسه‌ر
کانیولای بۆ داده‌نریت، هه‌تا ناماده بیټ بۆ پیدانی

ژیناو و چاره‌ساری به‌ریگای خوښه‌ننه‌ر (IV) بدریتن.

2. نامیر و که‌ره‌سته‌ی ئافیگردنه‌وه و پشکنینی

ژنه‌که ناماده بکړیت، وه ناماده کرا بیټ.

3. توکسجین (هه‌وا) به‌ر ده‌ست بیټ، وه



نۆرىنگە

Pzishk Clinic

پا/كاوان، مامۇستا، سىيدەكان:
تەمەنى نىوان ئۆزى مېرد چەند يېت باشە؟
وہ نگہر پیاویک پیدویت، کہ: ژنیک پیتیت
دە سال تەمەنى پچووکتر بیت لە خو،
ئەوا: ئایا لە رووی پزیشکیەوہ دروستە
یان دروست نییە؟

و/سەرەتا ھاوسەرگیری بەمەرچیک بە
گوێزە یاسا و پێسای مۆی و ئایینی و
یاسا باوەکانی وولات بیت، ئەوا: ھەموو کات
نۆز پیرۆزە و ھەموو کات دەبێت ھان بدریت،
وہ ھاوسەرگیری بە ھەر چۆنیک بیت! وہ
باشترە کہ لە راگەیاننەکان ھاندانی نۆز بۆ
ھاوسەرگیری بکړیت، وہ بە ھیچ شتوہ یەک
ھاوسەرگیری قورس نەکړیت بە لکو ھانی
کوپان و کچان بدریت، کہ: کچان شوو بکەن
و کوپ ئۆن بھێنن، ھەر ئەوہ نەبیت، کہ:
پیش ئەوہی کہ ئۆن و مێرد لە یەک مارە
بکړن، واتە: کوپ و کچە دەبیت سەردانی
بنکە ئایبە تەمەندی ھاوسەرگیری بکەن و
پشکینی ئایبەت بە ھاوسەرگیری بۆ خۆیان
بکەن، ھەتا دلتیا بن لەوہی کہ ھیچ جۆرە
نەخۆشییەکیان نییە، وہ باری تەندروستی
کۆرەکە و کچەکە تەواو و نوورن لە
نەخۆشییەکان، وہ مەترسی خستەوہی
منداڵ و ئەوہی نەخۆشییان نییە،
ھاوسەرگیری گرتیبەستیکە (کۆنتراکتیک) بە
فەرھەم بوونی باری جەستەیی و دەروونی
و ئابووری و کۆمەڵایەتی و ژیانی دوو تاک
(کچ و کوپیک)، کہ: دواى پازى بوون دەبنە
ئۆن و مێردی یەکا لێرەدا، دەبێتین کہ:
ھەردووگ دەبیت بە یەکتری پازى ببن، وہ
یەکدی قەبوول بکەن. واتە ئەوانە سەرەتا
پێار بەن، ئەوجا دواتر مەسەلەکانیدی دیتە
گۆپێ کہ پشکین و ژانینی باری جەستەیی
و دەروونی و تەندروستی ھەردووکیانە، وہ
دواتر کړینی پشکینە تاقیگەییەکانە. ھەر
بۆیە: قەت نابیت، وہ بە ھیچ جۆرێک لە

ھیچ راگەیاننیک باسی ھاوسەرگیری
بە گشتگیر بکړیت بە لکو چۆن ھەموو
مۆفەکان لە یەکتری جیاوازن، وہ یەک بە
ئەوہیدی ئاچیت! ھەر بۆیە: لە پێرسە
ھاوسەرگیریش وایە، وہ ھاوسەرگیریەکان لە
یەکیدى بەگوێزە ئۆ بارودۆخ و ھالەت و
شێوازەى کہ لە سەری پێکەوتوون جووادیە،
ھەر لەبەر ھەموو ئەمانە پێویست دەکات،
کہ: بەشیوہی پەھا و بەگشتگیر باس لە
ھاوسەرگیری نەکړیت، وہ تەنیا ئەوہ نەبیت
ھەموو ھانی ھاوسەرگیری بدەن بۆ ئەوہی
بە نۆزى ئۆ پێرسەى ئەنجام بەن. مۆف
ئەگەر سەیری تەمەنى خۆی بکات، ئەوا:
مۆفەکان لە لێکدانەوہی تەمەن دوو جۆرە
تەمەن ئەژمارد دەکړیت، کہ بەمشێوہی:

تەمەنى سال: Chrono-
(logical Age) کہ ئەو تەمەنیە، کہ:
لە پۆزى لە دایک بوونەوہ ئەژمارد دەکړیت،
لە چ پۆز و سال و مانگ کەسە کہ لە دایک
بوو، ھەتا ئەو وختەى کہ تەمەنى کەسە کہ
ئەژمارد دەکړیت حسیب دەکړیت، بۆ نمونە:
دوووتریت کەسیک لە (۱۹۸۰/۷/۰۱) لە
دایک بوو، ئەوا: تەمەنى ھەتا ھەنووکە
دەکاتە (۲۵) سال.

تەمەنى دەروونی: Psycho-
(logical Age) ئەو کەسە کہ لە تەمەنى
سال تەمەنیکى کورتى ھەبە بەلام لە پووی
دەروونی و بیر کردنەوہ گۆرەتر لە تەمەنى
خۆی، خۆی نیشان دەدات. بۆ نمونە:
گەنجیک لە تەمەن لە کاریکى بازراگانی
نۆز سەرکەوتو دەبیت، وہ لەگەل تەمەنى
سالى ناگۆنچیت بەلام ئەو گەنجە ھەست
دەکات، کہ: تەواو پێ بوو و پێگەشتوہ
ئەوہ تەمەنى دەروونی گۆرەییە بەلام لە
ھەمان کاتدا یەکیکیدی کہ تەمەنى سالى
گۆرەییە بەلام ھەر کیفایەت ناکات، وہ ھەر
دەلیت بیت و تێر نابیت، ئەوا: ئەوہ تەمەنى

دەروونی بچووکە.

تەمەنى بايۆلۆجى: Biologi-

(cal Age) ئەو تەمەنیە کہ ئەژماردن
بۆ لاشە و توانا و جەستەى کەسە کہ
دەکړیت، واتە: ھەتا چەند ئەو کەسە ساخ و
سەلامەت و ئەگەرى تووشبوونی بە نەخۆشى
نییە و کەمە، وہ بە مەزەندەى مۆفەکان
تەمەنى بە سال دەکات. ئەو کەسانە، کہ:
پشکینیان بۆ دەکړیت دەردەکەوت کہ
تەمەنى بە سال ئەژمارد دەکړیت گۆرەییە
بەلام لە پووی زینەچالاکییەکانى ناو لەش
و کردارە بايۆلۆجییەکان کہ بۆ زیندوو بوونی
خانەکانى لەش پێویستە ھەمووی نوین
و لە کار نەکووتوون و نەخۆشییان نییە،
وہ ئەوانە ھەیانە لە ئاکارى دەرەوہشییان
دیارە، بۆ نمونە: کەسیک کہ تەمەنى بە
سالى دەکاتە خەفتا سال بەلام لە پشکین
کاتژمێرى بايۆلۆجى لەشى وا نیشان دەدات،
کہ: تەمەنى پچووکترە! دەبیت ھەموو
ئەوہش بزائین، کہ: سەر سپی بوون (واتە:
گۆرانیپەنگى تالە مووہکان) و ھاتنى چرچ
و لۆج لە دەم و چاو، ئەوانە: لە پووی
پزیشکییەوہ بە نیشانەى چوونە تەمەنەوہ
ئەژمارد ناکړیت بە لکو ھەندە لای خەلکى
گرتگى ھەبە، لای پزیشکان ئەو دەوہى نییە!
کہ ئەو کاتژمێر بە (DNA Clock) پش
دەناسریت، وہ بەوہوہ دەردەچیت کہ کەسیک
تەمەنى بە سال ھەبە بەلام لە تەمەنى
بايۆلۆجییەوہ بچووکە و ئەگەرى نۆزتر ژیاى
ھەبە، ھەر بۆیە: بە گوێزەى ئەوہوہ بپاری
لەسەر دەبیت ئەک بە گوێزەى تەمەنى بە
سال. ئەمەش ژر ئاساییە، کہ: ئەگەر لە
ھەر کچیک بپرسیت، وہ بپاریدان لە دەست
خۆی بیت (بەمەرچیک کوپ و کچ عاشق
نەبووسن، وہ یان پەيوەندى لە بنەوہیان
نەبوو بیت)، وہ بلتیت: ئایا شوو دەکەیت
بەو کەسە کہ تەنیا لەوانە ھەندە سالە
(بەمەزەندەى مۆف) بە یەکەرە بن، ئەوا:
یەکسەر بپاریارەکى گۆرانیکاری بە سەردا
بیت، وہ ئەگەر نەشیگۆریت. وہ ھەرەھا بۆ
کۆرەکەش، بە ھەمان شێوہ.

لەوہی باسکرا، ئەوہ دەردەکەوت
کہ: ئاساییە دوو کەس بچنە پێرسەى
ھاوسەرگیری و ھەرچەند ئیوانى تەمەنیا
بیت! مادام ئەو دوو کەسە بە یەکتری
پازین، وہ ھەموو مەرچەکانى کۆنتراکت و
گرتیبەستەکە جیبەجێ بوو، ئەوا: ئاساییە
ھاوسەرگیری بکەن، وہ ببن بە ئۆن و مێردی

یهک و بهیه کتر حالل بن. هرچی سه بارهت به نئوانیان چند بیت، نهوا: نیمه و هکر پزشکان حز بهوه ناکهین که نهوه یهک له گهل نهوه یه کتر هاسه رگیری بکات، وه هه مو نهوه ده زانین که تمه نی یهک نهوه (۳۱) ساله!! هرچند هه بووه و ده بیت و ده میتیت که له سه رووی نهوه وه هاسه رگیریان کردوه به لام نهوه بۆ تمه ن به شیوه یهکی گشتی باشتره که نهوه یهک له یه کیکیدی ژن نه میتیت. هه مو کاتیش، که: نهو جۆره هاسه رگیری به ده بیت، نهوال زۆربه ی جاره کان تمه نی بووک بچوکه و تمه نی پیاوه که هیه! لیزه دا، ده بیت نهوه بزانیست که نهو پیاوانه ی که له ناوه ندی تمه نییان و کچیک له خۆیان بچوکر ده میتین، نهوا: بۆ کچه که نه گهری بوونی منداال و خستنه وه ی وچه زۆرتره وه که له وه ی کچه که میرد به کوریک هاتو تمه نی خزی بکات، نه مهش چونکه: نهو کوریه که هاتو تمه نی خۆیه تی له پووی سه رجیتی

کردن هه ند هشاره زانیه، هه رچه ند له پووی چالاک و نه کتیش بوونه وه زۆر چالاکه و نه کتیشه، وه هه ر بۆیه: نه گهری دووگیان کردنی ژنه که کم ده بیت وه به لام له وه ی که میردی بهو که سه کردوه، که: له نئوه ندی تمه نه، نهوا: به هۆی نه وه ی که پیاوه که بیرۆکه و کردن و پارکتیزه کردنی کاری سه رجیتی وه ستایانه هه لسه وکه وت ده کات، نهوا: نه گهر دووگیان بوونی ژنه که زۆرتره، وه زووتر منداالی به زگ ده که ویت. نهوه له پووی پزشکیه وه، وه نهوه له بیر نه کهین که نهو کچانه ی که میرد بهو که سانه یان کردوه، که: له پووی تمه نه وه له خۆیان گهره ترن، نهوا: هه تا راده یهک باری دارایی و ئابووری مالییان جیگیرتر ده بیت، وه که متر تووشی هه ندیک گرفت ده بن که له وانه یه لهو تمه نه رو بدات، که هه ر دو کچ و کور تمه نیان بچووک بیت. نهوهش له بیر نه کهین، که: وه نه بیت که نهو کچانه ی که میرد بهو که سیک ده کن، له پووی

کۆمه لایه تی و توانج و ته شه ر پوو به پووی نه به نه وه، که: له وانه یه له دور و پشتیان یان له براده ره کانن یان یان له خه لکانیدی به ره و پووی بینه وه، نهوه جگه له هه ندیک گرفتیتیری کۆمه لایه تی که لهو گۆفاره بۆ باس کردنی نییه، وه ته نیا لیزه دا پوون کردنه وه ی لایه نه پزشکیه که یه. نهوهش له بیر نه کهین، که: مژو هه تا بکه ویت نهو ساله وه نه گهری ده رکه وتی نه خۆشی زۆرتره ده بیت، وه به تاییه ت نه خۆشیه درێژخایه ن و ماته کان. هه رچی سه باره ت به به شی دووه می پراسه که ته، نهوا: به گوریه ی نهو پوون کردنه وه ئاساییه که خیزانه کات به ده سال له خۆت بچوکر بیت، وه نه گهر هه یج نه خۆشیه کتان نییه و سه ردانی یه که ی پزشکی هاسه رگیری بکن، وه پشه کیش پیروژه! پیروژه!

پ/۲ سه یران، که ره کووک، شۆراو، کاره نه ندی ته ندروستی: منداالیکه تمه ن (5) سالمان هدی، نهوه دوو جاره تووشی هه وکردنی گوئی ناوه راست ده بیت! وه بر دوو مانه بۆ لای پزشکی، بهوه دیاری کردوه، که: گوئی ناوه راستی تووشی هه وکردن بووه. وه هه ر دوو جار ده رمانی بۆ نووسیووه، نهوه جاریکتر هه میسان تووشه اتوته وه: نایا چی بکهین بۆ نه وه ی منداال که مان ته واهو چاک بیته وه؟ وه نایا نه گهر و مه ترسی تووشبوونی به کهر بوون و درهنگ بیستن هدی؟

و/ نه خۆشی هه وکردنی گوئی ناوه راست (otitis media)، یه کیکه له نه خۆشیه هه ره باوه کانی تمه نی منداالی! هه تا باووترین حاله تی نه خۆشیه له ویلایه ته یه کگرتوه کانی نه مریکا که به هۆیه وه منداال ده میتیت بۆ خسته خانه کان، وه بۆ چاره سه ری. سالانه زیاتر له (۱۱%) ی خه لک تووشی دین، وه نیوه ی نهو پیزه یه له و منداالنه یه که تمه نییان له خوار پینج سالیه. وه نه بیت نه خۆشیه کی بی مه ترسی بیت، نهو نه خۆشیه نه گهر هاتو ته واهو چاره سه ر نه کرا، نهوا: مه ترسی هیه له سالی (۱۹۹۰) به ژماره (۴۹۰۰) که س به هۆیه وه مرپوون، وه له سالی (۲۰۱۳) نهو ژماره یه دابه زی بۆ (۲۴۰۰) که س. نهو نه خۆشیه کۆمه له نه خۆشیه کی گوئی ناوه راسته، که: تووشی گوئی ناوه راست دیت. وه سن جۆری هیه، که: هه وکردنی له ناکاوی گوئی



تەمەنى (۴۸) سائە ھەموو گات خەمۆكى دەبوو، وە لەشى سارد ھەلەدەگەر و ئارەموان دەبوو، وە دەرجوو كە: نەخۆشى كەمى غودەى دەرەقى ھەيە! ئەو ھاووى دوو سائە، كە: غودەكى ئىش ناكات، وە ھەستاوو. چەندەھا دكتورمان كەردوو، وە ھەموو يەك دەرمانى بۆ دەنووسن. ئايا چى پكەين، ھەتا بارى تەندروستى ئاسايى دەيتتەو؟ وە ئايا ئەو دەرمانى كە بۆ چارەسەرى كەمى غودەى دەرەقى بەكار دیت ھىچ زەرەر و زيانى ھەيە؟

و/ نەخۆشییەكانى غودەى دەرەقى يەككە لە نەخۆشییە بارەكان، وە دواى نەخۆشى شەكرە بە دووم نەخۆشى كوێرە پۆتەكان دادەنریت لە پووى باوى و نۆرى ژمارەى ئەو كەسانەى كە تووشى نەخۆشى غودەى دەرەقى ھاتوون. ئەوجا، نەخۆشییەكانى غودەى دەرەقى ھەر يەك نەخۆشى نىيە بەلگە گۆمەلە نەخۆشییەكە، كە: لەوانە ئۆشەى غودەى دەرەقى بێت، لەوانە: ھار بوونى غودەى دەرەقى (كە تايیدا مۆرمۆنى دەرەقى نۆر دەبێت، وە بە نۆرى دیتە سووپى خوينەو و بە ناو لەشدا بلەوى لێدەكات)، كزیوون و لاواز بوونى غودەى دەرەقى (كە مۆرمۆنى دەرەقى كەم دەبێت)، وە تووشبوونى غودەى دەرەقى بە ھەوكرن،



و دروستبوونى گری و ئەستور بوونى غودەى دەرەقى و شێرپەنجەى غودەى دەرەقى. ئەوجا، سەبارەت بە دایكە كە دەرجوو نەخۆشى غودەى دەرەقى ھەيە، كە: نیشانەى ئارەموانى، خەمۆكى، ھەست بەو كردن كە لەشى ساردترە، وە ھەز بەو دەكات كە ھەموو دەم لە شوێنى گەرم دابێت، وە دەرووبەرى گەرم بێت، وە كیشى لەشى زیاد دەكات، وە نۆر خەوى دیت، وە دەنگى گری دەبێت! نیشانەشى دەبێت، وە كۆ: دې بوونى پێست، وە سارد بوونى پەلەكان، وە رینی موو، كەمبوونەوى لێدانەكانى دل، وە ئەستور بوونى پشتەچا و زیاد بوونى چەورى ئاوخوین، وە پەنمان. ئەو نیشانانە، وە نەبێت ھەموو بە يەك جار لە نەخۆشێك ھەبى بەلگە بەگۆرەى پەلە و ئاستى كەمى مۆرمۆنى غودەى دەرەقى نیشانەكان لە يەككەو بە يەككەتر دەگۆرێت! ھەر بۆیە: نەخۆش دیت، كە: ھەموو نیشانەكانى نىيە، وە لەگەل يەكەدى يەك ناگرێتەو، ئەمە وادەكات كە نەخۆشییە درەنگ بېنریتەو و دیارى بكریت و نۆر جار بەو جۆرە نەخۆشانە ووتراو، كە: نەخۆشى قۆلۆنى ھەيە یان نەخۆشى گرانیەى ھەيە یان نەخۆشى زیاد بوونى چەورى لە ئاوى خوێنى ھەيە یان دەروونى نەخۆشە، وە دیارى كرىن و نۆزینەوى نەخۆشییەكەى درەنگ دەكەوێت. وە ئەو نەخۆشییە زەحمەتییەكەى ئەوەندەپە ھەتا دەنۆزیتەو و دەنۆزیت، كە: ئەو نەخۆشە ئەو جۆرە نەخۆشییەى ھەيە! كە نۆزرایەو، وە دیارى كرا كە نەخۆشەكە نەخۆشى كەم كاردن و كز بوونى غودەى دەرەقى ھەيە، بۆ دواتر چارەسەرى نۆر سووك و ئاسانە. كە زانرا، كە: كەسێك نەخۆشى كەم كار كرىنى غودەى دەرەقى ھەيە، ئەوا: ھەنگاوى دووم دەبێت ئەو بزانریت كە ئەو كەم كاردنە سەرەتاییە

و لەخۆرە، واتە: (primary) یان بە قۆى ھۆكار و نەخۆشیتەرە (second ary) غودەى دەرەقییەكە تووشى كەم كار كرىن و كەم پشتمنى مۆرمۆنى دەرەقى بوو، وە غودەكە سست و لاواز بوو!؟ وە دواى ئەو چوینە ئەو ھەنگاوى كە غودەى دەرەقى بە ھۆى لەخۆو و بە شێوێى سەرەتایی كەم كار دەكات، وە لاواز بوو ئینجا دەبێت بزانن، كە: ئەو كە بە ھۆى ھۆكارى ھەوكرن غودەكە ھەوى كرى دیت، وە كار نەكات و لاواز بێت. ئەمەش چونكە ئەگەر ھاوو لاوازی و كەم كار كرىنى غودەى دەرەقى بە ھۆى ھەوكرن غودەى دەرەقییەو بێت، ئەوا: كاتییە، وە زوو نەخۆشەكە نیشانەكانى نامنێت! وە ئەگەر دەرمەن بدریت، ئەوا: بۆ ماوەیەك كەم (تەنیا شەش مانگ) دەدریت! وە لە ھەندەك ھالەتدا ھەر دەرمەن نادریت. وە كە زانرا، كە: نەخۆشى كزیوونەكە بە ھۆى ھەوكرنە، ئەوا: ھىچ چارەسەرى لازم نابێت. وە ئەگەر نەخۆشى كزیوونى غودەى دەرەقى بە ھۆى درێخاچەى و سەرەتایی كز ببوو، وە كارى نەدەكر، ئەوا: چارەسەرى دەدریت! بۆ ھەتا ھەتاين! كەواتە: ھەنگاوەكانى چارەسەرى سەرەتا نۆزینەوى ئەو كە نەخۆشەكە كز بوون و كەم كار كرىنى غودەى دەرەقى ھەيە، وە دواتر دیتەو ھۆكارى كز بوون و كەم كاردەكە، وە دواى ئەو پەياردان لە سەر پێدانى مۆرمۆنى دەرەقى بە كەسەكە. ئینجا، دیتە سەر ھەنگاوى بەدوا داچوون و چاودێرى كرىن، كە: نەخۆشەكە دەرمەنى چارەسەر كرىنى بۆ نووسرا، وە ھەرى گرت دواتر دواى (۶) ھەفتە چارەكێتر دەبێت پشكنینى مۆرمۆنى دەرەقى بكات، وە دواى سێ مانگ، وە دواتر دواى شەش مانگ، وە دواتر دواى سالیك و كە كزیوونەكە ئەما و كەسەكە كەوتە سەر دەرمەنەكە، ئەوا: ھەموو سالی يەك جار پشكنین بۆ ئاستى مۆرمۆنى دەرەقى دەكات. دەبێت پزىشك، ئەو بە نەخۆشەكە بڵێت، كە: لە ماڵەو ئەگەر ھەستت كرى نیشانەكانت ھەر ماوە یان بڵێت ئەگەر ھەر ئارەموان بوون یان خەوت نۆر دەھات، ئەوا: نەخۆشەكە دەبێت سەردانى پزىشك بكاتەو، ھەتا پزىشكەكە بەگۆرەى پێنمايەكان چارەسەرى بۆ زیاد بكات و دەستكارى چارەسەرییەكەى بكات بەلام نەخۆشەكە ئەگەر ئەو نیشانانەشى ھەبوو، ئەوا: نابێت بە خۆى و لەخۆیەو

دەرمانەکی زیاد یان کەم بکات، وە ئەو تەنیا بۆ پزیشک چێشکێت. وە هەرەها نەخۆش دەبێت، ئەویش بزانێت کە: ئەگەر پەرچ و قزى نۆر هەلەورى یان نۆر پەوان بوو، وە زگى دەچوو، ئەوا: دەبێت هەمدیسەن بێتەو سەردانى پزیشک بکاتەو، ئەمەش چونکە لەوانەى ئەو دەرمانە کە هۆرمۆنى غودەى دەرەقییە جەمەکە و بڕەکەى نۆر بێت، وە لەو کاتەدا کەسەکە هۆرمۆنى غودەى دەرەقى نۆر بێت، وە یان دواى لاوازی و کزى غودەى دەرەقى هار بوو بێت. کە چارەسەرى لەو حالەتەدا جودایە، وە قزناغى چارەسەر کردنەکە دەگۆرێت و دوور نییە کە پزیشک بۆ ماوەیەک دەرمانى نەهێشتنى هار بوونى غودەى دەرەقى بدات بە نەخۆشەکە! لێرهەدا، هەمدیسەن نەخۆشەکە بە خۆى نابێت دەستکاری دەرمانەکانى بکات، هەتا ئەگەر زانیشى کە نیشانەکان مایەى زیاد بوون و هار بوونى غودەى دەرەقییە، بەلکۆ دەبێت دووبارە سەردانى پزیشکى چارەسەرکەرى بکاتەو و پزیشک بپار لە سەر چارەسەر کردنى بدات. هەموو ئەو کەسانەى کە نەخۆشى غودەى دەرەقییان هەیه، وە غودەکیان کەم کار دەکات و کزە دەبێت لە کاتى ئەوێ کە تووشى نەخۆشییەکی کتوپڕ دەبن یان هەر نەخۆشیتەر جگە لە نەخۆشى غودەى دەرەقییەکە و سەردانى پزیشکییان کرد یان سەردانى یەکەى فریاکەوتنیان کرد، ئەوا: یەكسەر سەرەتا ئەو بە پزیشکى چارەسەر بۆن، کە: نەخۆشى کەم کاردنى غودەى دەرەقییان هەیه، وە دەرمانى هۆرمۆنى غودەى دەرەقى بەکار دێنن.

پ/عەلى تاهير، تەتەق، مامۆستا:
منداڵێكى تەمەن هەشت سالانم هەیه، وە ماوەیهكى زۆرە کە كرمى بچووكى هەیه! كرمەكان لەگەڵ پيسايى دەبێنرێن، وە زۆر جار لە شەودا هەراسانى دەكات! بە جۆرىك كە هەموو دەزانين، كە: ئەو منداڵە كرمى هەیه و هەتا زادەيه كيش لاوازه، وە خواردن كەم دەخوات. چەند جارەك دەرمانى كرم بۆى وەرگرتوو بەلام هیچ سوودى نەبووه، وە هەر كرمى ماوه. ئایا هۆكارى چیه؟ وە ئایا چ دەرمانێك هەیه كە كرم بە تەواوى بنێر بکات، وە نەبێت؟

و/ ئەو كرمەى، كە: بە پزێتان باس دەكەن و هەر كاتەك لە ناو خەلك باس

لەو بەكرێت، كە: منداڵ یان خۆى كرمى هەیه، ئەوا: بەبێ سى و دوو خەلكى مەوام مەبەستییان كرمى دەرزیلەیه-En (terobius Vermicularis)، وە مەبەستییان لەو جۆرە كرمەیه. ئەو كرمە، كرمەكى زۆر بێزیه و دەگمەن چارەسەرى بنێر دەكرێت و بەتەنیا چارەسەرى بە دەرمان نییە، وە پتۆیستى بە هەماهەنگى تەواوى هەموو خێزان و قوتابخانە و منداڵەكە هەیه، ئەو كرمە، لەبەر ئەوێ كە لە ناو قەرەبالغى و پيسى و بوونى نینۆك و گرنكى نەدان بە خواردن و خواردنەو و پاك و خاوینى منداڵەكە و قەرەبالغى و جەنجالى و نۆر بوونى ژمارەى قوتاییان لە یەك هۆبەى خێندن لە ناو قوتابخانەكان، وە دوور بوون لە گرنکیدان بە بنەمايهكانى تەندروستى تاك، ئەمانە هەمووى وایان كردوو كە ئەو جۆرە كرمە زەحمەت بنێر بکریست. هەتا ئەگەر خێزانەك نۆر گرنكى بە پاك و خاوینى منداڵەکیان بدەن، وە چارەسەر وەرگیرن بەلام كە ئەو منداڵیان دەچێتەو قوتابخانە، وە لە هۆبەكەى لەگەڵ زیاتر لە چل لە قوتایی دادەنیشیت، وە نۆر لە یەك نزیك، ئەو دەبێتە هۆى ئەوێ كە دووبارە منداڵەكە تووشى نەخۆشییەكە بێتەو، ئەو جگە لەوێ كە ئەو كرمە توانای دووبارە تووش كردنەوێ كەسە تووشبووهكەى هەیه، وە ئەمە هەمووى وای كردوو، كە: بنێر كردنى زەحمەت بێت، وە لە توانادا نەبێت. چارەسەر كردنى بە پێدانى دەرمانى قز كێردن و فرێدانى كرم دەبێت، ئەویش: پزیشک بپاری لە سەر دەدات، كە بریتیه لە یەك جەم لە دەرمانى فېرمۆكس (Mbendazol) بە جەمى (١٠٠ مگم) یان دەرمانى زەنتل (Albendazole) بە جەمى (٤٠٠ مگم) بۆ یەك جار، وە یان دەرمانى (Piprazine) بە جەمى (٤ گم) بۆ یەك جار، وە لەبەر زوو تووشبوونه و تاسنا تووشبوونه وە جارەكیدى دواى سى حەفته هەمان جەمى هەمان دەرمان دووبارە دەكرێتەو. وە ئەگەر هەست كرا، كە: هەموو ئەندامانى مالهەى منداڵەكە هەمان كرمییان هەیه، ئەوا: هەمان چارەسەر دەدرێت بە هەموو ئەندامانى خێزانەك، وە هەموو لە هەمان كاتدا چارەسەر وەردەگیرن. ئەوێ

هەندى چەرسەر كردنەكە گرنكە، ئەوێ كە: هەموو دەبێت هەنگاوهكانى خۆپاریزى لەو كرمە پیاو بەگن، وە ئەو كرمە بنێر و قەلاچۆ كردنى هەندە ئاسان نییە و تێچوونى گەلەك زۆرە. هەنگاوهكانى خۆپاراستن، لە پێگای:

١. تاك:

□ نینۆك كێردن: بوونى نینۆك سیفەتێكى خراپە، وە هەر كەس نینۆكى هەبێت و هەرچەندە خاوینى بێت، ئەوا: بە پيس لە قەلەم دەدرێت، وە قەت نینۆك خاوینى ناکرێتەو بە تەواوى، هەر بۆیه: هەموو هانى نینۆك كێردن بدەن، وە منداڵەكانتان نینۆکیان نەبێت.

□ شووشتنى دەست پێش و پاش

نان خواردن و دواى دەرچوون لە ئاودەست.

□ هەموو بەیانیهك هەر كە لە خەو

هەلسايت، ئەوا: خۆت بشۆ، جل و بەرگی

شەو و جى سەر گۆشت بە تەواوى بگۆرە.

□ لە كاتى بەكار هێنانى دەرمان و

چارەسەر، ئەوا: بۆ بەیانیهكەى یەكسەر

جلى سەر گۆشت بگۆرە.





□. ئەگەر نىنۆگىت بەدەم دەكرۆشت يان دەخوارد، يان دەمژى يان دەتخوارد، ئەوا: ھەول بەدەم كە لە كرىنى ئەو پەفتارە بە دوور بىت، ۋە بە قىزەوون سەيرى بگە ۋە ھەولى تەرك كرىنى بگە. □. ھەوا گۆرگىتى تەواو لە ناو مال ھەبىت، ۋە بەتايىبەت لە ھۆدەى نووستن، ئەمەش بە كرىنە ۋەى پەنچەرەكانى ژوورەكان ۋە خستەن سەر پشتيان ۋە كرىنە ۋەيان لە پۆژدا ھەتا ھەوا گۆرگىتى تەواو لە ناو مالدا پروو بدات، ۋە ھەواى ناو مال خۆش بىت. ب. كۆمەل:

۱. بىلاو كرىنە ۋەى ھۆشيارى دروستى ۋە زانىبارى دەربارەى ئەو كرمە ۋە مەترسىيەكانى، ۋە پىگاكانى گواستە ۋەى ئەو كرمە ۋە پوون كرىنە ۋەى پىگاكانى خۇپاراستن، ۋە چۆنىەتى چارەسەر كرىنى. ۋە لە ۋە پىئويستە، كە: ھەموو تاك ۋە كۆمەل ۋە حكومت ھەماھەنگ بىن، ۋە بەرەنگار بوونە ۋەى ۋە بىنې كرىنى تەواوى لە كۆمەلگا.

۲. گرنگىدان بە پاك ۋە خاۋىتى، ئەوجا پاك ۋە خاۋىتى تاك بەتايىبەت ۋە پاك ۋە خاۋىتى گىشتى لە كۆمەلگا ۋە گەرەك ۋە شاردا.

۳. گرنگىدان بە دايىن كرىنى ئاۋى خوارنە ۋەى خاۋىن، ۋە بەتايىبەت لە قوتابخانەكان! ۋە چاۋبىزى كرىنى بەردەوامى حانوت ۋە ئاۋى خوارنە ۋەى قوتابيان لە قوتابخانە بىنەپەتتەكان، ئەمە جگە لە ۋەى كە ھەموو ھەفتەى يەك پۆژ ئەو دووبارە ۋە دووپات بگىتە ۋە لە قوتابيان كە ھەر كەس نىنۆكى ھەبىت، ئەوا: ماناى پىس ۋە پەلۋسى دەدات ۋە ماناى ئەو ۋەى كە تووشى ئەو كرمە بسوۋە، ۋە ھاندانىان كە نىنۆكيان بگەن.

۴. گرنگىدان بە لايەنى تەندروستى قوتابخانەكان، ۋە بىرەو دان ۋە سەردانى كرىنى مەيدانى بىرپىرسان ۋە ئەو پزىشكانەى كە بەرپىرسارىيەتتەيان لەو بارەدا لە ئەستۋدايە، ۋە پوون كرىنە ۋەى خراپى ۋە زۆرى ئەو كرمە ۋە شىۋازى بىلاو بوونە ۋەى كرمى دەزىلەيى ۋە چۆنىەتى خۇپاراستن ۋە چارەسەر كرىنى.

ت. دەسەلات: لە پىگاكى ۋە زارەتى پەروەردە ۋە زارەتى ئەوقاف پىنمايى تەواو بە سەر ھەموو قوتابخانەكان ۋە خوتىدنگاكان بىلاو بگەنە ۋە دەربارەى زەرەر ۋە زيانەكانى ئەو كرمە، ۋە مەترسىيەكانى ۋە پىگاكانى بىلاو بوونە ۋەى ۋە چۆنىەتى چارەسەر كرىنى! ۋە بە چەند جار دەتولزىت ئەو كرمە بىنې ۋە قەلاچۆ بگىت. ئەو كرمە چارەسەر كرىنى ژۆر زەخمەتە، ئەمەش چۈنكە يەكەم ھەنگاۋ لە كەسەكە ۋە دەست پىدەكات، كە: دەبىت گرنگى بە پاك ۋە خاۋىتى خۆى بدات، ۋە نىنۆكى بگات ۋە لە خواردنى خۇراكى سەر عارەبانە ۋە حانوتەكان بەدوور بىت، كە ئەمە بۆ مندال بەتايىبەت تارادە يەك ئەستەنگ ۋە زەخمەتە، ھەتا ھەيە ھەر نىنۆكەكانى بە دەم دەقوتىنىت ۋە دەخوات. ھەر بۆيەشە، كە: چارەسەر كرىنى زەخمەتە! لە ۋولانتىكى ۋەكو شانشىنى سەۋدى بە ۋە ھەموو ئابورىيە بەھىزەى ۋە ئەو ھەموو پىشكەۋتە تەندروستىيەى لە ۋولانتە ھەيە، ئەوجا كۆتەرۋل كرىن ۋە نەھىشتىنى ئەو كرمە زەخمەتە ۋە دەگمەنە.

پ. ھەرچى سەبارەت بەو مندالەى بەرپۇزتانە، كە چەند جارەك دەرمانى قى كرىن ۋە لەناو بىردىنى ئەو كرمەت داۋەت، ۋە ھەموو چارلىنى ھەلداۋەتە ۋە ئەوا: دەبىت بەدۋاى ھۆكارى ھانتە ۋەى كرمەكەدا دابگە پىت، ئەۋىش: ھەرەك پىنمايەكانى چارەسەر كرىن پىنمايەكان جىيەجى بگە! ۋە نىنۆكەكانى بگە، ۋە ھەموو ئەندامانى مالە ۋە ھەرەك ئەو مندالەتان ھەموو دەرمانى چارەسەرى كرمەكە بەكار بىيىن،

ۋە ھەموو لە ھەمان كاتدا دەرماتەكە بىخۇن ھەرچەند ئەگەر ھىچيان نىشانەكانى نەبوو بەلام لە يەك تەسى ئەندامانى مالە ۋە ھەبوو، ئەوا: ئەگەر بىلاو بوونە ۋەى بۆ ھەموون ھەيە، ۋە ھەمويان ئەگەر تووشىبوونيان ھەيە.

پە/ ھەوراز سىياھەند، سىلئمانى: مندالىكم ھەيە، كە: تەمەنى دە سالە! ئەمە بۆ دووون چارەك سەردانى پزىشكى دەكات، ۋە ھەموو چار دەلىت، كە: ھەوكردىنى مىزى ھەيە. ئايا رىتمايتان بۆ منداكەم چىيە؟ ۋە چۆن چارەسەرى بگەم؟

ۋ/ سوپاس بۆ پىرسىيارەكەى بەرپۇزتان! ھەرچەند پىرسىيارەكەت ھەموو لايەنەكى نەخۇشىيەكەى تايىدا باس نەكرارە ۋە پىئويست بە زياتر پوون كرىنە ۋە دەكات، ھەتا ۋەرامى تەواۋى پىرسىيارەكەت بىرپىتە ۋە بە شىۋەيەكى گىشتى ھىچ كچىك ئابىت بە درىزايى تەمەنى يەك چار تووشى ھەوكردىنى پىشتەى مىزەپۇ بىيىت، ۋە ھىچ كۆرپىك ئابىت يەك چار تووشى ھەوكردىنى پىشتەى مىزەپۇ ۋە ھەوكردىن بىت! ۋە ھىچ ژىنىك ئابىت بە درىزايى ژيانى دوو چار تووشى ھەوكردىنى پىشتەى مىزەپۇ ۋە ھەوكردىن بىت، ۋە ئەگەر تووشى ھەوكردىنى پىشتەى مىزەپۇ ۋە ھەوكردىنى مىزە ھانت، ئەوا: دەبىت سەرەتا ھەموو پىشكەتەكان بۆ خۆى بگات، ۋە ھۆكارى تووشىبوونەكە بدۆزىتە ۋە كە ھۆكارە دۆزرايە ۋە لاپىردرا، ئەو كات بۆ چارەسەر كرىن بگە پىيىن.

مندالانمان و پۆشنپیری سیکی

په روږدهی نابەجیی مندالان

د. نازاد موسته‌فا مه‌حمود

تایینی کورن و کچان، وه به‌تایه‌تی له
ته‌مه‌نی په‌سیده‌ییدا چه‌نده گرنه!!
تویژینه‌وه له سه‌ر تاوانکارانی سیکی
ده‌ریخستوه، که‌وا: پۆشنپیری‌که‌یان نزم
یان نه‌بووه له زۆر به‌یاندا.



مه‌ترسییه‌کانی ده‌رده سیکی‌یه‌کان ده‌ر
ده‌خن. ئەم پۆشنپیر کردنه سیکی‌یه‌یه‌ریگیز
ئوه ناگه‌یه‌نیت، که: مندالانمان به‌ره‌لا بکه‌ین
و پشت گۆیان بخه‌ین و پێیان بۆ ته‌خت
بکه‌ین به‌ره‌و بێ حه‌یایی و به‌ره‌لایی، وه
یان بێ ته‌ده‌یی، به‌لکو په‌روږده‌ی به‌وه‌جی
خۆشتییا نه‌ ئاینده‌ی مندال بێنا ده‌کات.
زۆر له لیکۆله‌وه‌رانی مه‌سه‌له سیکی‌یه‌کان
ئاماره‌یان به‌وه داوه، که‌وا: نازادیی په‌ها
بۆ عازهب و هه‌رزه کاران له هه‌لبژاردنی
نۆستانیان و ئه‌و شوێنه‌ی کاتی تیا‌دا به
سه‌ر ده‌به‌ن به‌رپرسن دووباره‌ له‌ مه‌یله‌دا
پۆز په‌رانه‌دا و به‌تایه‌ت بۆ په‌گه‌زی دیکه
دانانیت، لی‌ره‌دا: ده‌رده‌که‌وێت په‌روږده‌ی

دی‌تراوه له زۆر حاله‌تانه‌دا، که: زانایانی
ده‌روونی له تویژینه‌وه‌کانیا‌ندا پۆزێان کردوه،
که‌وا: هه‌رچه‌نده زانیاری مۆف به‌مه‌سه‌له و
نه‌تینییه سیکی‌یه‌کاندا پت‌تر بێت، ئه‌وا: درک
کردن به‌بابه‌تی سیکی و پۆز لیکرتنی پت‌تر
ده‌بێت. ئەم لیک‌سه‌راوه‌یه‌تیه‌ش ده‌که‌وێت
ئه‌ستۆی دایک و باب به‌پله‌ی په‌که‌م و به‌ره‌له
هه‌موو شتیک، ئینجا له سه‌ر قوتابخانه‌کان.
وت‌رای پۆشنپیر کردنی مندالان به‌زاناییه
سیکی‌یه‌کان له لایه‌ن دایک و باوکه‌وه، ئینجا
له لایه‌ن قوتابخانه‌وه، ئاراسته‌یه‌ک له ئارادایه
بۆ ناساندنی گه‌نجان به‌پرسه سیکی‌یه‌کان
به‌هۆی قلیمی سینه‌ما‌یی په‌روږده‌یی که
عاجباتییه‌کانی له دایک بوونی مۆف و





په یوه نډی منډال و دایک و باوک!!

وه ماموستایه کانیښ هاتن دانیشن زياتر له
یهک سعات بوو، که: قسم دهکرد هر
وهک نهوه بوو که کس له ژورئ نه بیت،
وه هموویان ته او گوئیان شل کرد بوو،
وه به برسی بوون لږ قسه کانم دیار بوون،
هتا به ماموستایه کانیښه وه. مودیر، که هات
بووه ناو مەمەپ و بیت قاعه، سیر دهکات
و ده لیت: ده بیت زوو ته او بووین، وه یان
پېرانه گیشته وه و به خوی وای به من گوت.
نهوجا، که که سیک دکتور بیت، وه بیت قسه
بکات قسه کانی ژورتر و درده گیریت. له ناو
ته له به کان ژور پرساریان کرد، وه یهک له
ته له بانه پرساری کرد: منیش رنماییم کرد،
گوتم: هموو نه وانهی لهو ته مەنەئى ئیوهن
دهتوانن به تاییه تی که کان به پله یهک له گه
دایکیان پرسار بکن، وه له بوارى سیکیسی
پرسار بکن، وه یان له گه باوکیان. نه
کهچه جوانه، گوتی: دکتور نهوجا نهوه ده بیت؟
گوتم: لږ؟ گوتی: کاک دکتور، ناتوانین؟! له
هموویانم پرسى زانیاری چۆن و درده گرن؟!
گوتییان: له هندهک گوفاری سیکیسی
کوردي، وه یان له برادران و نه وانهی له
خومان گوره ترن. نهوجا، نه وهرامی نه
ته له بانه په نچه دريژ کردنه لږ بوشاییه کی ژور
گوره له پره و دردهی منډال، وه له شیانوی
ژیانی خیزانی!!

گوتم: هموو نه وانهی لهو ته مەنەئى ئیوهن
دهتوانن به تاییه تی که کان به پله یهک له گه
دایکیان پرسار بکن، وه له بوارى سیکیسی
پرسار بکن، وه یان له گه باوکیان. نه
کهچه جوانه، گوتی: دکتور نهوجا نهوه ده بیت؟
گوتم: لږ؟ گوتی: کاک دکتور، ناتوانین؟! له
هموویانم پرسى زانیاری چۆن و درده گرن؟!
گوتییان: له هندهک گوفاری سیکیسی
کوردي، وه یان له برادران و نه وانهی له
خومان گوره ترن. نهوجا، نه وهرامی نه
ته له بانه په نچه دريژ کردنه لږ بوشاییه کی ژور
گوره له پره و دردهی منډال، وه له شیانوی
ژیانی خیزانی!!

له یهک له مەکتبه کانی هوليتر، که به ناو
بانگه! نهوئ سارځ، داوت کرا بووم که به
بونهی پږی جیهانیی نایدز کږهک پيشکesh
بکـم. وه سهره تاي چوونم بق نهوئ، له
لايهن نهو که سانهی که به پرسارییه تی نهو
بواره یان هه بوو، ناگادار کرامه وه گوتیان:
دکتور، ناگادار به نه وانه همووی هره زه کارن
و منډالی که سی خوا پيداو و دهست
پویشتهوون، لویه: دواندیان و له سهر باسی
سیکس و نایدز که مەک ناگاداری دهوئ!
لږ خوت به که یفی خوت و چهند دهنانیت
قسه یان بق بکه، وه چی به پیویست دهنانیت
لږ نهوهی شارهزا بن باس بکه به لام ته نیا
نهوت له بهر چاو بیت. که چوومه کږهک،

له یهک له مەکتبه کانی هوليتر، که به ناو
بانگه! نهوئ سارځ، داوت کرا بووم که به
بونهی پږی جیهانیی نایدز کږهک پيشکesh
بکـم. وه سهره تاي چوونم بق نهوئ، له
لايهن نهو که سانهی که به پرسارییه تی نهو
بواره یان هه بوو، ناگادار کرامه وه گوتیان:
دکتور، ناگادار به نه وانه همووی هره زه کارن
و منډالی که سی خوا پيداو و دهست
پویشتهوون، لویه: دواندیان و له سهر باسی
سیکس و نایدز که مەک ناگاداری دهوئ!
لږ خوت به که یفی خوت و چهند دهنانیت
قسه یان بق بکه، وه چی به پیویست دهنانیت
لږ نهوهی شارهزا بن باس بکه به لام ته نیا
نهوت له بهر چاو بیت. که چوومه کږهک،

رۆژانه ی پزیشکی

نەقشە ی دوازدەم: نەخۆش لە پلە ی سەرۆک کۆمارە

دۆزیبەو؟ وە ئەگەر نەمزانی نەخۆشییەکە ی چیبە یەکسەر پیتی دەلێم: نازانم.

ئەو ژنە کە خانەدان دیار بوو، تەمەنی لە شەستی پەت کرد بوو. ژنە کە کچیکێ لەگەڵ بوو، کە تەواو فەحسەم کرد، دیتم: پتیویست دەکات کە لە خەستەخانە داخیل بکری، بۆیە: داخیلەم کرد. خۆ نەخۆشیش لای من سەرۆکی کۆمارە، هەموو کارەکم بۆی کرد و گۆتم: بپۆنە قاووشی هەناو (باتنی) و ئەمنیش دیمە ئەوێ. کە چووم هەموو کارەکان تەواو بوو، وە زۆر خاتری ژنەکم گەرت و نەمەزانی کە ئەو ژنە کتییە بەلام لە هەینت و سەر و سەکووتی دیار بوو کە زۆری تەقلە و شەقرە ی دنیای دیت بوو. دلنایام کردەو، کە نەخۆشییەکە ی سووکە و پتیویست بە ترس ناکات و هەر کاریکی هەبوو ئەمن لە خەمتدا دەبم.

چوومەو هۆدە ی دکتۆران، زۆر جار لەوێ کتایەکی زانستی پزیشکیم بە بەردەوام دانا بسوو!! هەتا ئەگەر کاتم هەبوو بە بەردەوامی

چوو بوو لۆ یەکە ی فریاکەوتن (تەواری)، لەوێ ناردیویانە یەکە ی پاپۆزکاری. کە هاتە لای من، ئەمن هەموو کات نەخۆش وەکو سەرۆکی کۆمار (پەنئیس جەمهوری) سەیر دەکەم. هەتا هەموو کات بە پزیشکە نوێیەکان دەلێم: هەر نەخۆش هاتە ژۆری، ئەوا: وایساب بکە (...)

کە (سەرۆکی کۆمار) نەخۆش لای من هەموو کات وەکو سەرۆکی کۆمار سەیر کراو، ئەو هەبوو تە هۆی ئەو ی کە هەموو کات زیاتر چاو کراو بێ و زۆر بە نەخۆشەکان ماندوو بێ. وە نەخۆشییەکانە یان تەواو دیاری بکەم، ئەو کات: چارەسەری بنپری بۆ بنووسم بێگومان ئەگەر نەخۆشییەکیەم

ماوە ی سن مانگ دەبوو، لە قاووشی هەتاو بووم. لەبەر ئەو ی کاتی خۆی، ئەمن هیچ واستەم نەبوو، وە ژمارە ی پزیشکانی نیشتهجێی خولای لەو کاتی زۆر کەم بوو!! وە ئەو پزیشکە پەسپۆرە ی کە بەندە لەگەڵی دەوامی دەکرد نەخۆشی یەکجار زۆر بوو، هەر لەبەر ئەمە ئەوانە ی کە واستەیان هەبوو لای ئەو پەسپۆرە بەپۆزە دانەدەنران چونکە ماندوو بوونی زۆر بوو. ئەمن ماوە ی شەش مانگ لەگەڵی دەوام کرد کاتی کە مانگی یەکەم تەواو شارەزای من بوو، هەستی بەو کرد کە دەمەوێت زۆر باش فیزی کاری پزیشکی بێ. دوا ی ئەو ی ماوە یەکی باش لە ژێر چاودێری ئەو دابوو، خۆی گۆتەنی: کە تەواو لە تاقیکردنەوێکانی دەرچووم، بۆیە: هەموو کاریکی ئەوم لە خەستەخانە دەکرد و هەموو کاتی کە جیاتی ئەو واژم دەکرد.

هەرچەند بۆ پزیشکی نیشتهجێی خولای ئەو تەواو هەلە یە و ناپاستە بەلام ئەو کات ئەو هەموو متمانە یەکی بە من هەبوو، تەنانەت هەموو جار ئەو ی دووپات دەکردەو کە هەر لە کاتی پزیشکی نیشتهجێی خولای (موقیم) ی بە دکتۆری پەسپۆر دەچم.

هەموو کات لە یەکە ی پاپۆزکاری بەندە لە جیاتی ئەو پەسپۆرە بەپۆزە دادەنیشست و نەخۆشی بەپێ دەکرد، تەنانەت زۆر جار ئەو نەخۆشەکانی کە پتیویستیان بە خەواندن هەبوو لە خەستەخانە داخیل دەکرد و ئەو دەنگی نەدەکرد و زۆر جار دەست خۆشیشی لێدەکردم.

جاریک ژنە کە هات، کە کوردەواری تەواو بوو. دیار بوو



بیخیمه وه، هه ندهم خیند بزووه هه تا کتابة که کورن ببوو. چوومه وه هۆدهی دکتوران و دهستم به خیندنه وهی کتاب کرد، خۆ ئه گهر نه مخری دباوه، ئه وای: هه رگیز قاروشم به جینه ده هیش هه تا سعات یه کی نیوه رۆ. له یه کهم سالی فته ره ی پزشکی نیشه جی خولای (موقیم)ی وام برده سه ر، ئه وجا نه مده زانی له بهر چ سالی یه کهم به و شتویه دهوامم ده کرد چونکه سالی دووم ئه منیش وه که پزشکیانی هاوشیتویه خۆم لیها ت چاولیکه ری بوو یان ته مبه لی ئه وهی نازانم؟! سعات نزیکه دوا زده ی نیوه رۆی کرد، هه نده ی نه برده: به رتیه به ری خسته خانه و ده ست پیوه ندی وه ژۆری که و تن. ئه فنه ندیه کیان ده گه ل دابوو، ده تگۆت: رتیه ناوپاوانییه و له ناوه ندیه ی خواردییه و له پۆخی پاری دایته وه!! دیار بوو که کاربه ده ست بوو، وه ئه گهر کاربه ده ست نه بوایه ئه وه هه موو که سه ی له گه ل نه ده بوو. له بهر ئه وه ی ژۆر به جدی دهوامم ده کرد، لۆیه:



ژۆریه یان نازیان ده کیشام. هه بوو ده یگۆت: کاکه، به و دهوامه ی سه ری خۆی کرپته وه. له راستیدا له سه ره هوق له باوکی خۆم قه ببول نه ده کرد، ئه گهر ته وای به زمانیا به که گۆتنی هه ق و راستی به خراپ به سه ر من داده شکیتته وه، ئه وای: هه ر قسه هه قه کهم ده کرد. خۆی هه ر له سه ره تا وه هه ر به و شیتویه هاتیمه دووی، ته نانه ت جاری واهیه باجی گه لکه ژۆرم داوه. که ته له به بووم له کۆلیژی پزشکی به وه ی ناسرا بووم که درۆ ناکه م! ته نانه ت له قوناغی سێی پزشکی بووم، پۆژه که چه ند براده ره که نه هاته نه ناو محازره و به زمانی ته له بان گۆته نی: لییان دابوو. مامۆستا که هاته ژۆری، ده ستی به وانه گۆتنه وه کرد، ئه وان ده نگیان ده هات. ئه و براده رانه که له هه مان قوناغی خۆیندنی ئیمه بوون، چو بوون یاری تینس بکه ن. ئه و جینگایه ی که یاری تینسه که ی لیدانرا بوو پیش مه کته به ی کۆلیژ بوو که ده یکرده لاته نیشته ی ئه و قاعه یه ی که ئیمه له ژۆری ده رسمان لێی ده خیند. مامۆستا هه ولۆه سه تکی کرد، سه یریکی ده رتی کرد و تییان پام. نزیکه ی زیاتر له سه د ته له به له ناو قاعه که بوو، پرس یاری کرد: ئه وانه کینه که له لای یاری تینسه که ن و تینس ده که ن؟ هه موو به یه که ده نگ و تیان ته له به ی قوناغی ترن و ته له به ی ئیمه نیین. نازانم ئه و مامۆستایه گومانی هه بوو که ئه وانه ته له به ی قوناغی ئیمه ن و برۆی به پای ئه وان نه کرد بوو، شه که کی هه ر هه بوو. دیتم هاواری کرد: (نازاد سه عدی سه عید). گۆتم: به لێ، مامۆستا. ئه وانه کین؟ گۆتم: نازانم. جاری دووم و جاری سێیه میش دووباره ی کرده وه گۆتم: نازانم، له من مه پرسه. دوا جار گۆتی: ئه وانه کین؟ گۆتم: ئه وانه فلان و فلان و فلان، هه موویان ته له به ن له گه ل ئیمه و نه هاتوونه ته ژۆری. گۆتی: ئه توو و جه ماعه ت سا قین ئه م سال؟! هه ر له بهر ئه وه هه موو ده یان زانی که ئه من قسه ی خۆم هه رده که م، وه که تیفی قسه ی هات نایگێر مه وه. به رتیه به ره که هاته ناوه ندی ده رگای هۆده ی پزشکیان و گۆتی: دکتۆر، ئه و نه خۆشه هه یه؟ گۆتم: به لێ، به س ئه و نه خۆشه فقیره و خواردنی

تیه نیه. تیه به ژۆری به دوا ی ئه و نه خۆشانه ون که ده وله مهنن یان به رپرسن، ئه و نه خۆشه هه ی له مانه نییه و خواردنی منه. گۆتی: قسه ی مه که، وه ره له کۆیه؟ ئه فنه ندیه کهم دیت ده گرێبه وه، له گه لیان چووم، فهرموو. که چوومه لای نه خۆشه که و له سه ر تیه ی قه ره ویله که وه پاوه ستام گۆتم: ئه وه نه خۆشه که یه.

به رتیه به ری خسته خانه که به خۆشی پسپۆری هه ناو بوو، ژۆر جوان سه یری ته به له و هه موو فه حسه کانی که بۆی کرا بوون کرد. ئه و ژۆر ده ست خۆشی له من کرد، وه ژۆر به سه ر منی داهه لگوت، که قسه کانی ته وای کرد دیتم پتویست ناکات ئه من بمینمه وه چونکه دیار بوو که زیاتر مانه وه له بهر لایه نی کۆمه لایه تی بوو. پووخسه تم خواست، گۆتم: ئه گهر کارت به من نه بیت ده چمه وه هۆده ی پزشکیان و له وێ ده خیمه وه، وه هه ر کاریک هه بوو ناگادارم بکه نه وه و ئاماده م. دوا ی ماوه یه که به رتیه به ری خسته خانه و ئه فنه ندیه که وه ده ر که و تن، دیار بوو: به رتیه به ر ژۆر باسی منی بۆ ئه و ئه فنه ندیه کرد بوو، ئه وه شی گۆت بوو: که به نده ژۆر تووندی و جدی نیشه که ی دکتۆریم وه رگرتوه و هه ی ته خسیری بۆ دایکی ئه و به رتیه نه کراوه. به رتیه به ر بانگی کرد: وه ره. فهرموو، ئه و ژنه فقیره ی که ئه توو هه موو کاریکت بۆ کردوه، ئه وه دایکی (کاک فلان) و ده رچوو پله یه کی به رزی له حکومه ت و ده سه لات هه یه. ئه منیش گوتیم: دیاره ئه من به سه هوو چویمه، زگم به و پیره ژنه سۆتا!! کورپ ژنه که گۆتی: کاک دکتۆر، نیشی تۆ ته واهه، چۆنت کردوه، وابکه و ته مه نت درێژ بیت. ئه و وه ختیش وه کی هه نووکه نه بوو، خه لک و عاله م له پره کی بینه کورپه ک!! هه ر چه ند ده ست رۆیشتنوو بایه، نه خۆشه که له خسته خانه ی حکومه ی ده مایه وه و دکتۆریشیان نه ده گۆری چونکه شه رم بوو، وه هه موو دکتۆره کان به سه ر براده رانی خۆیان داهه لده گوت و قه ت یه کتریان نه ده شکانه وه. ئه وجا هه تا ژنه که له خسته خانه مایه وه ژۆر خزمه ت کرا، وه کورپه که ی ژۆر منی خۆش وویست و له ئاینده ژۆر به که لکم هات. ته نانه ت جاریک له گرفته کی ژۆر گه وده ی قووتار کردم، ئه و نه بوایه ئاریشه یه کی ژۆریان بۆ ده نامه وه، ئه وه یه: ئه توو چاکه ی بکه و به ئاوی دابه رده.

General Topics

مورفين!



مورفين ناوی ماددهیهکی هۆشبهری بهناویانگه! وه ناوهکهی سهراوهکهی له زمانێ (یۆنانی)یهوه هاتوه، که: (Morfini) یه و له (Morfeys) هاتوه، وه مانای کوپی نیوهشهو یان مانای خهوتن دهات له لای یۆنانیه کۆنهکان. وه مورفين ماددهیهکی نیمچه تفته و له ماددهی (ئەفین) دهردههینریت، که: هۆشبهره و ئازار شکینه و له بواری پزشکی و نهشتهرگهری بۆ لابردن و نههیشتنی ئازار زۆر بهکار دیت. ئالوده بوون، وه خوو گرتن پێیهوه دهبیته هۆی زیانی زۆر، وهکو: لهپێ جهسته و لاواز بوون و لاوازی ههستهکان و زۆر بیرچوونهوه

مۆزا!



خواردنی میوهکه زۆر باوه، وه ناوهکهی فارسییه و سهراوهکهی ناوهکهی

دهگهپتهوه بۆ زمانی سهنسهکریتی، که: (Mowze) ناوی براوه، وه هیندییهکان ههتا ماوهکی زۆر هه ناوی مۆزیان بۆ بهکار بردوه. دواتر، هیند و عهربهکان ناوی (بهناو)یان بۆ بهکار بردوه، که: مانای (ئەنگوست) دهات، که له شیوهکهی ناوهکه هاتوه و شیوهی له ئەنگوستی مۆف دهچیت. داری مۆز، له ناوچه ئیستوانیهکان و ناوچه گهرمهکان و مامناوهندهکان ههیه، وه باوه! مۆز ههیه، که: تامی شیرین نییه، که: ئەوانه بۆ لێنان یان بۆ ئاماده کردنی ههویر بهکار دیت، وه ههشیانه تامی شیرینه. ههنوکه مۆز، بهکێکه لهو بهرهمانهی که له سهراوسهری جیهاندا له بازرگانی بهکار دیت، وه بازرگانی پێوه دهکریت.



قهراج!!

له ههولێر ناوچهیهک ههیه بهناوی قهراج! وه ناوی قهراج زۆر دیت. ههرحنده ناوچهیهکی به پیتی ههولێر بهلام مانای ناوهکه، واتا: زهویییهکی پڕ بهرد که ناتوانریت بکێلریت، وه به کێک چاندنی بهروبووم نهیت! و تهنیا بۆ ئاژەل لهوه پاندن و مهرداری دهستدهات. سهراوهی ناوهکهی قهراج له زمانی ئارامیهوه هاتوه، که: (قرسا) بووه، و مانای (ووشک، رهب، دپ، گران) دهات.

